

## **Videot apuna budolaji taidon ohjaamisessa**

Mimmi Turpeinen

<b>Tekijä(t)</b> Mimmi Turpeinen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja (AMK)	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Videot apuna budolaji taidon ohjaamisessa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 52 + 8
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda pohja nuorien, 12–17-vuotiaiden taidon harrastajien ohjaajille suunnatulle harjoitevideopankille sekä valmistaa kolme valmista harjoitevideota opinnäytetyön toimeksiantajan, Suomen Taidon käyttöön. Tavoitteena kolmea harjoitevideota tehdessä oli luoda konsepti, jonka avulla harjoitevideopankkiin voidaan valmistaa helposti lisää videoita. Harjoitevideot ja niiden valmistaminen toimivat siis kokeiluna ja testinä sille, miten harjoitevideoiden kuvaaminen, suunnittelu ja toteutus sekä editointi ja muut videon valmistukseen liittyvät asiat kannattaisi toteuttaa.</p> <p>Projektin alussa taidon junioriohjaajista ja heidän junioreistaan koostuvalle testiryhmälle teetettiin kvalitatiivinen kysely, jonka vastauksien perusteella päätettiin harjoitevideoissa käsiteltävät tekniikat. Valmistetut videot myös testattiin testiryhmällä ja toisen kvalitatiivisen kyselyn vastauksien perusteella videot muokattiin toimiviksi ja yhdenmukaisiksi.</p> <p>Harjoitevideot koostuivat erilaisista harjoitevaiheista, joiden tavoitteena oli harjoittaa niitä asioita, mitkä junioriohjaajat tai itse juniorit olivat kokeneet vaikeiksi. Työvaiheessa harjoitevideot teetettiin myös kolmella erilaisella mallilla, jolloin suoritusohjeiden antaminen toteutettiin eri tyyliä. Toisen kyselyn yhteydessä selvitettiin myös se, mikä näistä malleista koettiin toimivimmaksi.</p> <p>Palautekyselyn perusteella harjoitevideot olivat toimivia ja ne koettiin hyödyllisiksi. Toimivammaksi malliksi koettiin video, jossa suoritusohjeet tulivat tekstinä videon aikana. Näin suoritusohjeiden seuraaminen helpottui, kun näki samalla, miten harjoite käytännössä tapahtuu. Yhden harjoitevideon harjoitteisiin tuli myös hieman muutoksia, jotta kaikki harjoitteet olisi mahdollista toteuttaa.</p> <p>Viimeistellyt videot toimivat hyvänä pohjana harjoitevideopankille, jota ryhdytään luomaan opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Videot tukevat oppimista ja etenevät helposta vaikeampaan pienin askelin, jotta jokainen nuori pysyy tahdissa mukana.</p> <p>Valmis harjoitevideopankki tulee olemaan oiva apuväline nuorten taidon harrastajien eli taidokoiden ohjaajille, sillä se antaa valmiita malleja taidon perustekniikoiden opettamiseen. Lisäksi videot ovat tehty helposti katsottaviksi. Lähes jokaisella ohjaajalla on oma älypuhelin, jolla videot voidaan katsoa milloin ja missä eli vaikka kesken harjoitusten.</p>	
<b>Asiasanat</b> harjoitevideo, taido, junioriohjaaja, oppiminen, valmentaminen, ohjaaminen	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Taido.....	3
2.1	Taidon teoriaa .....	3
2.2	Historia .....	5
2.3	Taido lajina .....	5
2.3.1	Hokei.....	6
2.3.2	Jissen.....	6
2.3.3	Dantai hokei .....	6
2.3.4	Dantai Jissen .....	7
2.3.5	Tenkai.....	7
2.4	Nuoret taidossa.....	7
3	Oppiminen.....	9
3.1	Taidon oppiminen .....	9
3.2	Taidon oleellisimman osan harjoittelu .....	10
3.3	Oppimiskäsitykset .....	11
3.4	Oppimistyyli .....	12
3.5	Opetusmenetelmät.....	13
3.6	Videot opetusmenetelmänä.....	16
4	Nuoren kehitys ja valmentaminen.....	18
4.1	Kehitys ja harjoittelu 12–17-vuotiaana.....	19
4.2	Herkkyykskaudet .....	20
4.3	Videot osana valmentamista .....	21
4.4	Motivaatio .....	23
4.4.1	Dropout–ilmiö.....	24
4.4.2	Palauteen antaminen .....	26
5	Opinnäytetyön tavoite.....	28
6	Työn vaiheet .....	29
6.1	Testiryhmä .....	30
6.2	Kyselyt .....	30
6.2.1	Alkukyselyiden tulokset .....	31
6.2.2	Palautekyselyn tulokset.....	33
6.3	Videointi .....	34
7	Harjoitevideot .....	36
7.1	Sentai shajo-geri .....	36
7.2	Nentai hangetsu-ate.....	37
7.3	Tentai hai-kotengeri .....	38
8	Pohdinta.....	40

Lähteet .....	47
Liitteet.....	53
Liite 1. Sähköpostiviesti testiryhmän hankkimiseen. ....	53
Liite 2. Alkukysely ohjaajille. ....	54
Liite 3. Alkukysely nuorille. ....	57
Liite 4. Palautekysely videoista.....	58
Liite 5. Kuvaussuunnitelma.....	60

# 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä käsitellään budolaji taidoa, sen opettamista ja valmentamista sekä videovalmennuksen hyödyntämistä taidon valmennuksessa. Taido on budo-, kamppailu- ja urheilulaji, joka saa juurensa karatesta. Japanista lähtöisin oleva laji on saapunut Suomeen heti 1970-luvun alussa. Taidon harjoittelu kehittää kokonaisvaltaisesti harjoittelijan kehoa sekä mieltä. (Anoschkin 2009, 1; Suomen Taido 2015a.) Perinteisten kamppailulajeille ominaisten elementtien, kuten potkujen ja lyöntien lisäksi taidoon kuuluvat myös erilaiset akrobatialiikkeet (Kyheröinen 2015, 4). Suomessa laji on melko nuori ja sen vuoksi vielä tuntematon. Aktiivisia harrastajia on Suomessa noin tuhat, joista noin puolet ovat alle 19-vuotiaita. (Hiltunen 2003, 2.; Tolsa 2010, Liite 2/1.; Tuominen 2009, 5.)

Videovalmennus on nykyaikainen ja yleistynyt valmennuksen apuväline, jota voidaan käyttää yksittäisen harjoittelijan ja kokonaisen joukkueen tai ryhmän valmentamisessa. Videovalmennuksen avulla voidaan tehostaa ajankäyttöä, sillä videoiden avulla harjoittelija pystyy toimimaan itsenäisemmin. Videoiden erilaisten toimintojen, kuten hidastuksen ja kelaamisen avulla voidaan tuoda esille ja tarkastella myös pieniä yksityiskohtia. Lisäksi videot ovat nopea ja tarkka apuväline palautteen antamisessa. (McCarron 2013.; Benne 2003, 9.; Simi Reality Motion Systems 2014.) Tässä opinnäytetyössä videovalmennusta kokeillaan osana taidon valmentamista. Opinnäytetyön harjoitevideot toimivat ohjeina ja malleina nuorten taidokoiden valmentajille ja ohjaajille.

Taidossa nuoret harjoittelijat mielletään usein vanhoiksi junioreiksi tai nuoriksi aikuisiksi (Pelttari 2014, 1). Tässä työssä nuoret harjoittelijat eli 12–17-vuotiaat pyritään huomioidaan omana kohderyhmänään. Myös junioriohjaajien toiminta perustuu usein vain ohjaajien omiin kokemuksiin tai itse hankkimaan tietoon (Hiltunen 2003, 2). Tämän työn tarkoituksena onkin luoda videopankki apuvälineeksi nuorten taidokoiden ohjaajille. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Suomen Taidon kanssa, joka vastaa Suomessa tapahtuvasta taidotoiminnasta. Työlle on tarvetta, sillä tällä hetkellä taidon perusasioita ja perustekniikoita ohjataan usein pisteillä toteutettuna harjoitteluna, joka on hyvin opettajajohtoista. Liikkeitä tehdään yhtäaikaaisesti ohjaajan komennon mukaan ohjaajan näyttäessä esimerkkiä tai kierrellessä antamassa palautetta. Videopankin avulla, tarkoituksena onkin tuoda uutta näkökulmaa siihen, miten nuori voisi oppia toiminnallisesti ja oppilasjohtoisesti. Lisäksi videot antavat valmiita malleja erilaisten perustekniikoiden opettamiseen. Monet Suomessa toimivat lajiliitot kuten esimerkiksi Suomen Voimisteluliitto ja Jääkiekkoliitto ovat jo ottaneet videomateriaalin käyttöön valmennuksessaan. Nykyaikaisessa valmennuksessa voidaankin pitää erittäin tärkeänä, että valmennusmateriaalia on saatavilla myös mobiililaitteilla.

Videopankin luominen aloitetaan kolmella harjoitevideolla, jotka ovat toteutettu osana opinnäytetyötä. Videot ovat suunniteltu, toteutettu ja muokattu ohjaajille teetettyjen kyselyiden perusteella. Videoiden tekemisen yhteydessä on luotu malli, jolla tulevat videot voidaan toteuttaa mahdollisimman vaivattomasti. Videopankki tulee näkyviin ja jakoon Suomen Taidon viestikanavien kautta.

## 2 Taido

Taido on nykyaikainen kamppailulaji, joka lukeutuu budolajeihin. Taido saa perustansa Japanista, jossa lajin kehittäjä Seiken Shukumine loi uuden karaten tyyli-suunnan ja sitä kehittämään taidon. Taidon juuret ovat siis karatessa. Taido on luotu vastaamaan nykymaailman tarpeita ja sen tavoitteena on kehittää harrastajaa eli taidokaa kokonaisvaltaisesti. (Suomen Taido 2015a.; Suomen Taidoliitto ry a.)

Sana TAIDO (kuva 1) tarkoittaa kehon ja mielen tietä. TAI jakautuu kahteen osaan; ihmismieli ja ihmiskeho. Usein TAI käännetään ihmisolennoksi, joka tarkoittaa mieltä ja kehoa yhdessä. DO kuvastaa tietä, jonka voi käsittää konkreettisenä tienä tai suuntana jotta-kin kohti. (Tuominen 2010, 10–11.)

Kuva 1. Kirjoitusmerkki TAIDO. ( Suomen Taidoliitto ry a.)



TAI – keho ja mieli



DO - tie

Taido on kamppailulaji, jossa kilpaillaan puolikontaktilla. Osumat eli lyönnit ja potkut saavat siis osua vastustajaan. Osumien tulee kuitenkin olla niin hallittuja, etteivät ne satuta vastustajaa. Taidoa harrastaessa kehittyy taito, taktiikka ja tekniikka. Jokainen pystyy harrastamaan taidoa, sillä jokaisen ominaisuuksista on hyötyä lajissa. Pitkä ihminen pystyy kurottamaan pidemmälle, mutta pieni voi olla ketterämpi ja nopeampi. (Ruokanen, Rousu & Kaukola 2012, 5.) Taido sopii jokaiselle riippumatta harjoittelijan sukupuolesta, iästä tai aikaisemmasta urheilu- ja lajitaustasta. Taido kehittää yleiskuntoa, mutta myös ketteryyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. (Suomen Taido 2015a.)

### 2.1 Taidon teoriaa

Budolajien harjoittelussa ei tärkeintä ole vain voittaminen. Tekniikat pyritään hiomaan täydelliseksi siten, että ne ovat täysin hallittavissa. Budossa pyritään kehittämään kehon lisäksi myös mieltä ja sen hallintaa. Harjoittelun myötä budoka eli budon harrastaja tajuaa, ettei koskaan tule täydelliseksi vaan voi aina parantaa osaamistaan. Budoharjoittelua voidaan kuvata kolmessa eri vaiheessa: tekninen täydellisyys, henkisen kehittymisen vaihe ja henkinen vapautuminen kaikista rajoituksista. (Tuominen 2010, 8.)

Taidoharjoittelu perustuu kolmeen toisistaan riippuvaan osioon: hengityksen ja mielenhallintaan, keuhonhallintaan sekä vastustajan hallintaan. Jos jokin osioista ei ole täysin hallinnassa, vaikuttaa se kokonaisvaltaisesti harjoitteluun. Taidoa harjoitellessa voidaan harjoittaa myös yleistä hyvinvointia erikseen valittujen liikkeiden ja esimerkiksi hengityshokeiden eli liikesarjojen avulla. (Espoon Taido.) Taidon perustajan Shukumine teoksessa, Taido Gairon kerrotaan, että ennen taidoharjoittelun aloittamista on ymmärrettävä oikeinlaisten hengitystapojen yhteys liikkeiden parantumiseen (Yuetsu 1993). Taido Gairon selittää valmiuksien sekä hyökkäyksien ja puolustuksien harjoittamisen kehittävän myös muita osa-alueita kun harjoittelu rakentuu itämaisen anatomian ympärille. Tällainen harjoittelu mahdollistaa niin itsepuolustuksen oppimisen kuin terveyden ylläpitämisen täysin samassa harjoituksessa. (Talvitie 18.2.2015.)

Taidoa ei harjoitella vahingoittaakseen muita, vaan kehittääkseen itseään ja vastustajaa. Harjoittelun myötä fyysisen kehittymisen lisäksi taidokan mieli ja henkinen vahvuus kehittyvät. (Tuominen 2010, 12.)

Taidon harjoittelun tulisi olla lajiharjoittelun lisäksi harjoittelua jokapäiväiseen elämään. Taidon perustaja Shukumine näki kolme vahvaa tekijää elämässä: sosiaaliset suhteet (perhe), koulutus (ammattillinen ura) sekä henkinen ja fyysinen harjoittelu (budo). Taidon harrastajan tulisi siis osata jakaa elämänsä perheen, työn ja budon kesken ja näiden lisäksi yksilöittäin muihin aktiviteetteihin. Shukumine ymmärsi nykyaikaisen yhteiskunnan tarpeet ja osasi soveltaa niitä taidoon. Esimerkiksi taido-ottelusta eli jissenistä voi löytää elementtejä heijastettuna arkielämään (taulukko 1). (Tuominen 2010, 13–14.)

Taulukko 1. Jissenin elementit heijastettuna arkielämään. (Tuominen 2010, 14.)

Elementti	Toiminta ottelussa	Arkielämä
Unsoku	liikkuminen/aseman etsiminen	kuvitteellisuus, luovuus, ajattelu
Sotai	vartalon liikkeet/tekniikan valinta	harkinta, päätös
Seiho	kontrollointi/tilanteen valinta	työkalut, käytännöt, menetelmät
Kyokugi, kimegi	hyökkäys/suoritus	toiminta, vaikutus
Gentai	paluu lähtöpisteelle/uuden asennon ottaminen	arviointi, heijastus

Taidon tekniikat jaetaan viiteen eri tekniikkaluokkaa, joilla jokaisella on omat erityispiirteensä ja ne ovat saaneet muotonsa luonnosta. Tekniikkaluokkia ovat sen, un, hen, nen ja



ten. Sen-tekniikkaluokassa keho pyörii oman akselinsa ympäri pystysuunnassa, joko myötä- tai vastapäivään. Pyörimisen mielikuvana toimii pyörretuuli. Un-tekniikkaluokka kuvastaa aaltoa, joka iskee rantakallioon. Siinä vartalon liike on nouseva ja laskeva. Lisäksi vartalon akselin tulee olla pystyssä. Hen kuvastaa muotoa muuttavaa myrskypilveä taivaalla. Hen-tekniikkaluokassa voima lähtee lantiosta. Hen-tekniikoissa pää painuu alas ja jalka nousee ylös. Nen kuvataan usein vesipyörteenä. Vartalo pyörii oman akselinsa ympäri vaakasuorassa. Ten-tekniikkaluokkaan kuuluvat muun muassa kuperkeikat, voltit ja kärrynpyörät. Vartalo kuvitellaan pallosalamaksi, josta singahtelee yksittäisiä salamoita. Jokaisessa tekniikkaluokassa on noin kymmenen perustekniikka. (Tuominen 2010, 17,54–59.)

## **2.2 Historia**

Taidon perustaja Seiken Shukumine (1925–2001) aloitti karaten harjoittelun ja opiskelun jo alle 10-vuotiaana. Toinen maailmansota muutti Shukuminen ajatustyyliä ja sodan päätyttyä hän alkoi luoda uutta karaten tyyliä gensei-ryuta. Shukumine levitti uutta tyyliä Tokiossa 50-luvulla, mutta hän ei ollut siihen täysin tyytyväinen kolmiulotteisuuden puuttumisen vuoksi. Kolmiulotteisuuden hän otti huomioon taidon luomisessa. Karaten potkuihin ja lyönteihin lisättiin kolmiulotteisuus muun muassa akrobatialiikkeiden sekä vartalon akselin muuttamisen avulla. Kauan kestäneen kehitystyön jälkeen syntyi uusi nykyaikainen kamppailulaji, taido. (Suomen Taido 2015b.)

Taidon kehitettiin vuonna 1962 ja se virallistettiin vuonna 1965 Taidon Honin eli Japanin Taidoliiton perustuksessa. World Taido Federation eli Maailman Taidoliitto perustettiin vuonna 1983, johon Suomi liittyi vuonna 1984. Ensimmäiset viralliset taidon maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin vuonna 1993 Japanissa. Vuonna 1997 taidon maailmamestaruuskilpailut järjestettiin Suomessa. (Suomen Taido 2015b.)

Suomeen taido tuli vuonna 1972 japanilaisopiskelijan mukana. Suomessa ensimmäinen virallinen alkeiskurssi järjestettiin vuonna 1974. Vuonna 1976 naiset pääsivät osallistumaan taidon alkeiskurssille. Samana vuonna järjestettiin myös ensimmäiset taidon suomenmestaruuskilpailut. Suomen Taidoliitto ry toimi vuosina 1981–2013. Vuodesta 2011 Suomen Taidoliitto ry on ollut Suomen Karateliiton jäsen ja vuoden 2014 alusta Suomen Karateliiton jäsenseura. (Suomen Taido 2015b.)

## **2.3 Taido lajina**

Suomessa on tällä hetkellä noin tuhat aktiivista taidon harrastajaa (Tuominen 2010, 5). Noin puolet harrastajista on lapsia ja nuoria eli alle 19-vuotiaita. Suomen koko harrasta-

jamäärästä 1/3 on naisia ja 2/3 miehiä. Tällä hetkellä Suomessa taidoa on mahdollista harrastaa 25:ssä eri jäsen seurassa. (Tolsa 2010. Liite 2/1.)

Taidossa kilpaileminen on olennainen osa harjoittelua. Kilpaileminen kehittää harrastajaa fyysisesti ja henkisesti. Kilpaillessa pyritään tuomaan esille budolajien filosofiaa, joissa vain voittaminen ja oman osaamisen näyttäminen ei ole pääosassa (Tuominen 2010, 12.) Taidossa kilpaillaan yksilöittäin ja joukkueissa. Yksilökilpailusarjoja ovat hokei ja jissen. Joukkueittain kilpaillaan dantai hokeissa, dantai jissenissä ja tenkaissa. (Turun Taidoseura 2011.)

### **2.3.1 Hokei**

Hokei on verrattavissa karatessa tehtyyn ennalta suunniteltuun liikesarjaan kataan. Hokeissa tehdään tekniikoita kuviteltua vastustajaa vastaan. (Tuominen 2010, 18.) Hokeissa arvostellaan liikkeiden puhtautta ja perusteknillistä osaamista. Kilpailija voi itse vaikeuttaa liikesarjaansa esimerkiksi muuttamalla kuperkeikan voltiksi tai puolivoltiksi, mutta hokein muodon tulee säilyä samana. (Turun Taidoseura 2011.) Muita arvioitavia asioita ovat muun muassa kilpailijan asenne, tarkkuus, liikkuvuus, näyttävyyys ja kiai eli voimakas huuto (Suomen Taido 2015c). Yhteensä hokeissa on kymmenen arvioitavaa kohtaa (Tuominen 2010, 74–76).

### **2.3.2 Jissen**

Jissenissä eli ottelussa taidon omaan liikkumistyyliin eli unsokuun tai unshiniin lisätään taidotekniikoita (Tuominen 2010, 18). Ottelussa on vastakkain kaksi taidokaa. Jissenissä pyritään saamaan pisteitä sääntöjen mukaisista osumista. Esimerkiksi tekniikan on lähdettävä suoraan liikkeestä ja sen on osuttava keskivartaloon. Lisäksi osuman jälkeen on päästävä irtautumaan tilanteesta eli tekniikka on osattava palauttaa oikein. (Suomen Taido 2015c.) Taidossa saa tehdä lyöntejä ja potkuja, mutta niiden lisäksi myös erilaisia jalkasaksia, pyyhkäisyjä sekä horjutuksia ja heittoja (Turun Taidoseura 2011).

### **2.3.3 Dantai hokei**

Dantai hokeissa viiden hengen joukkue pyrkii tekemään liikesarjan mahdollisimman yhdenaikaisesti ja yhdenmukaisesti (Suomen Taido 2015c). Tuomisen mukaan (2010, 19) toimivan dantai joukkueen ei tarvitse antaa hengityksellä lähtömerkkiä vaan joukkueen jäsenet aistivat toisensa. Joukkueen muodostelman tulisi pysyä samana koko liikesarjan ajan, eikä rajan ylityksiä saa tulla (Suomen Taido 2015c; Turun Taidoseura 2011).

### 2.3.4 Dantai Jissen

Dantai jissenissä eli joukkueottelussa viisihenkiset joukkueet ottelevat toisiaan vastaan yksi vastaan yksi -periaatteella. Jokaiselle ottelijalle on päätetty kaksi tekniikkaluokkaa, joita käyttämällä hän saa helpommin pisteitä. (Tuominen 2010, 19.) Joukkueeseen kuuluu myös joukkueenjohtaja, joka ilmoittaa kuka viidestä ottelijasta on seuraavana vuorossa. Yksittäisissä otteluissa tekniikkaluokkia lukuun ottamatta toimivat samat säännöt kuin henkilökohtaisessa jissenissä. Dantai jissenin voittaja selviää voitettujen otteluiden määrällä tai viimeistään yksittäisten otteluiden pisteiden määrällä. (Turun Taidoseura 2011.)

### 2.3.5 Tenkai

Tenkai on ennalta suunniteltu ottelutilanne, jossa shuyaku eli puolustaja voittaa yksitellen kaikki viisi wakiyakua eli hyökkääjää, jotka tekevät hyökkäyksiä puolustajaa kohti. Puolustaja tarvitsee monipuolista ja luovaa liikkumista sekä tekniikoiden soveltamista. (Suomen Taido 2015c.) Tuominen kertoo (2010, 19) tenkain luovan edellytykset mahtaviin yksilösuorituksiin sekä kannustavan joukkuetta monipuolisiin ja haastaviin hyökkäys- ja puolustuskuvioihin sekä korkeaan tengiin eli esimerkiksi voltteihin.

## 2.4 Nuoret taidossa

Taidossa alle 18-vuotiaat kilpailevat juniorisarjoissa. Sarjat jakautuvat ikäluokittain (taulukko 2) (Suomen Taido 2015d).

Taulukko 2. Junioreiden ikäluokat kilpailuissa. ( Suomen Taido 2015d.)

Sarja	Ikä	Laji/vyöarvo
<b>A-juniorit</b>	15–17-vuotiaat	Hokei/vähintään 7 kyu Jissen/vähintään 6 kyu
<b>B-juniorit</b>	12–14-vuotiaat	Hokei/vähintään 7 kyu Jissen/vähintään 6 kyu
<b>C-juniorit</b>	7–11-vuotiaat	Hokei/vähintään 7 kyu

A- ja B-juniorit voivat kilpailla sekä hokeissa että ottelussa. C-juniorit voivat kilpailla vain hokeissa. Lisäksi junioreille järjestetään kolme eritasoista Trick Track sarjaa (taulukko 3) (Suomen Taido 2015d).

Taulukko 3. Trick Track sarjat kilpailuissa. (Suomen Taido 2015d.)

Sarja	Ikä	Vyöarvo
<b>Mini Trick Track</b>	8-vuotiaat ja nuoremmat	ei suorituksia
<b>Trick Track</b>	12-vuotiaat ja nuoremmat	7 kyu (mon-merkki tai raitavyö)
<b>Trick track 6-3 kyu</b>	17-vuotiaat ja nuoremmat	6-3 kyu

Taidoharjoittelussa nuoret nähdään usein vanhoina junioreina tai nuorina aikuisina. Tähän ajattelumalliin voi johtaa myös useiden seurojen käytössä oleva kurssirakenne, joka jakautuu karkeasti junioreihin eli noin 7-12-vuotiaisiin ja aikuisiin. Kurssirakenteeseen vaikuttavat myös oleellisesti seuran resurssit ja käytännöt. Kurssirakenteen lisäksi nuorten huomioimiseen ja valmennukseen vaikuttavat merkittävästi ohjaajien osaamistaso sekä koulutusrakenne, jonka tarjonnalla ohjaajat pääosin kartuttavat omia ohjaustaitojaan sekä teorial tietoa. (Pelttari 2014, 1.)

Suomen Taido järjestää alle 18-vuotiaille tavoitteellisesti harjoitteleville tai siitä kiinnostuneille harrastajille nuorten valmennuspäiviä. Nuorten valmennuspäivä järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja niiden tavoitteena on motivoida nuoria pitkäjänteiseen, laadukkaaseen ja turvalliseen harjoitteluun. Valmennuspäivä toimii tukena omaan harjoitteluun ja antaa työkaluja oheisharjoitteluun. (Suomen Taido 2015e.)

Taidokan on 13–17-vuotiaana hyvä lisätä taidon lajiharjoitusten määrää. Harjoittelun pääpainona on nuoren oma kiinnostus. Harjoittelu ohjautuu pitkäjänteiseksi ja se tarjoaa erilaisia onnistumisen kokemuksia. Harjoittelu ohjaa liikunnalliseen elämäntapaan sekä kasvattaa nuoren omaa harjoitteluintoa. Nuoren harjoitteluun kuuluu perustekniikoiden lisäksi hokei, ottelu, akrobatia ja taktiikka. Harjoittelua toteutetaan yksin, pareittain ja ryhmissä. Nuoret voivat normaalin harjoittelun ja kilpailutoiminnan ohella osallistua myös koulutus- ja leiritoimintaan. (Suomen Taido 2015f.)

### 3 Oppiminen

Ihminen oppii koko ajan joko tiedostaen tai tiedostamattaan. Ympärillä oleva maailma opettaa muun muassa tietoja, taitoja ja toimintatapoja. Oppiminen auttaa pärjäämään elämässä, sillä tulevaisuudessa ihminen ei tee välttämättä samoja virheitä uudestaan. Oppiminen on siis jatkuvaa ja luonnollista, mutta myös välttämätöntä toimintaa. Jokainen nuori oppii ja havaitsee asiat omalla tavalla, jolloin kaikki eivät opi asioita yhdellä opetusmenetelmällä tai -tyylillä. Opettamisen lähtökohtana tulisikin olla opetettavien lähtötaso. Lähtötaso hahmottuu sisältäen aiemmat tiedot, taidot ja tarpeet sekä kehitystason mukaan. (Vuohiniemi & Miettinen 1999, 154–160.)

#### 3.1 Taidon oppiminen

Oppiminen on käyttäytymisen muutos, joka aiheutuu kokemuksesta tai käyttäytymisen aikaansaavien tekijöiden muutoksesta. Näitä tekijöitä ovat tiedot, taidot ja tunnereaktiot. Oppiminen voidaan havaita juuri oppimishetkellä tai myöhemmin muutoksena käyttäytymisessä. Oppiminen voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. Motorinen oppiminen on tapahtumaketju, jonka vaiheet muuttuvat kokemusten ja havaintojen kautta käytösmalleiksi. Motorinen oppiminen jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhainen vaihe eli kognitiivinen vaihe, välivaihe eli assosiatiivinen vaihe ja lopullinen vaihe eli autonominen vaihe. (Numminen 1996, 97–99.)

Kognitiivisessa vaiheessa oppijalle luodaan kuva taidosta, joka tullaan oppimaan. Samalla luodaan kuva oppimiseen liittyvistä toimintatavoista. Tavoite eli opeteltava taito voidaan tuoda esille visuaalisesti, jolloin kokonaiskuvan käsittäminen helpottuu. Visualisoinnissa auttaa esimerkiksi kuvat, videot tai ihmismalli. Esille tuodaan ydinkohtia ja keskeisiä asioita, joihin tulisi kiinnittää huomiota. Oppijaa kannustetaan miettimään, mitä hän tietää jo entuudestaan vastaavanlaisista taidoista. Oppija pyritään saamaan yhdistämään aiemmin opitut taidot uuteen. (Numminen 1996, 99–101.) Oppimisen alkuvaiheessa suoritukset ovat erilaisia ja niiden välillä on paljon vaihtelua, kuitenkin kehittyminen on nopeaa. Kognitiivisessa vaiheessa oppija antaa itselle ohjeita ja puhuu itselle joko ääneen tai ajatuksissaan. (Jaakkola 2010, 104.)

Assosiatiivisessa vaiheessa toiminta on hyvin tärkeää (Numminen 1996, 101). Näin ollen toistojen määrä nousee suureen rooliin. Oppija on ratkaissut tiedolliset ongelmat, jotka mahdollistavat onnistuneen suorituksen. Oppija on luonut opeteltavasta taidosta mielikuvan ja ymmärtää taidon kokonaisuutena. Suoritukset ovat jo melko yhdenmukaisia, sujuvia ja luotettavia, mutta silti toistojen välillä voi olla vaihteluja. (Jaakkola 2010, 106.)

Opitun tiedon sisäistämisen voi tarkistaa kyselemällä oppijalta tarkennuksia, kuten: ”miten jalkojen kuuluu olla tässä liikkeessä?” Oppija työstää uutta asiaa sekä mentaalisesti eli ajatustoiminnalla, että fyysisesti eli lihaksia liikuttamalla. Fyysisesti uutta taitoa tehdessä voi tulla katkoja, jolloin oppija miettii miten suoritettava liike menikään ja missä asennossa esimerkiksi jalkojen tuli olla. Oppijalle tulee antaa oma rauha pohtia asiaa ja rakentaa itse sisäinen malli. Ohjaajan tulee vastata kysymyksiin ja ohjata oppijaa oikeaan suuntaan. Toiminnan lisäksi myös palautteenanto nousee suureen rooliin oppimisen assosiatiivisessa vaiheessa. (Numminen 1996, 101.)

Autonomisessa vaiheessa taitosuoritus on oikeanaikainen ja saumaton kokonaisuus, jossa eri tekijät toimivat yhdessä. Kun opittu taito saavuttaa lopullisen vaiheensa, on sen voiman käyttöä ja nopeutta mahdollista muokata ilman, että liikesuoritus tai sen muu toiminta muuttuu. Autonomisessa vaiheessa liikesuoritus pystytään ohjaamaan aivojen alemmilla osilla ja näin oppija voi keskittyä toiseen asiaan samanaikaisesti. (Numminen 1996, 101.) Kun taito on opittu, se tulee ilman suurempia miettimisiä ”selkärangasta”, eikä sen eteen tarvitse tehdä suuria ponnisteluja. Tällöin toistot ovat myös yhdenmukaisia ja virheitä sattuu vain harvoin. Autonomisessa vaiheessa lihaskoordinaatio on hioutunut, joten liikkeet ovat sujuvia ja tehokkaita. (Jaakkola 2010, 108–109.)

### **3.2 Taidon oleellisimman osan harjoittelu**

Jokaisessa opittavassa taidossa on jokin oleellinen ydinosa tai liikeydin, joka tulisi hallita ja ymmärtää ennen kuin koko liikkeen voi hallita täydellisesti. Esimerkiksi ponnistamisen ydinosa toimii tehokas nilkan koukistus- ja ojennusliike eli lihasten aktiivinen jännitys. (Jaakkola 2010, 164–166.)

Harjoittelun alkuvaiheessa tulisi keskittyä juuri ydinosan harjoitteluun. Tämä auttaa oppijaa hallitsemaan ja ymmärtämään taidon, mitä opetellaan. Taidon idea eli ydinosa tulee ensin ymmärtää, jotta oppiminen voi alkaa. Ydinosan harjoittelu luo oppijalle oikean mielikuvan, joka auttaa myöhemmin kehittämään opeteltavaa taitoa. Harjoittelun tulisi siis alkaa monista taidon ydinosan ympärille rakentuvista harjoitteista. Kun harjoittelu painottuu alussa ydinosan ympärille, osaa oppija suunnata tarkkavaisuutensa oikeisiin ja keskeisiin asioihin liikesuorituksen aikana. Myös oppijan itsepuhelu ja ydinkohtien läpikäyminen sanallisesti ohjaa tarkkavaisuuden keskeisiin asioihin. Liikkeen ydinosa voi olla hankala löytää ja usein ainoana keinona toimivat vain oma analysointi, kokeileminen ja maalaisjärjen käyttö. Kun taito kehittyy, sen harjoitteluun lisätään hiljalleen vaikeampia ja hienomotorisempia osia, mutta keskiössä pysyy silti liikkeen ydinosa. (Jaakkola 2010, 164–166.)

### 3.3 Oppimiskäsitykset

Opettajan oma käsitys oppimisesta vaikuttaa hänen opettamiseen ja toimintaan merkittävästi. Opettajan henkilökohtainen teoria opettamisesta ja oppimisesta luovat puitteet, miten opettaja suunnittelee ja toteuttaa opettamisen. (Jyväskylän Ammattikorkeakoulu 2010.) Opettajan peruskäsitteet oppimisen luonteesta muodostavat oppimiskäsityksen. Oppimiskäsitykseen kuuluvat käsitykset, mitä oppiminen on, miten se tapahtuu ja miten oppimista voitaisiin edistää. (Siljamäki 2007, 279.) Oppimiskäsityksien taustalla on käsitys ihmisestä eli ihmiskuva. Ihmiskuvaa luodessa, on keskeistä miettiä millainen on ihmisen perusolemus sekä millaiset ja mitkä asiat ja tekijät määrittävät ihmisen toimintaa. Yleisesti käytössä olevia oppimiskäsityksiä ovat behavioristinen, humanistinen, konstruktivinen ja kognitiivinen oppimiskäsitys. (Jaakkola 2010, 23.)

Behavioristisessa oppimiskäsityksessä opettajan rooli on merkittävä. Opettaja toimii tiedon lähteenä ja antajana. Hänen tehtävänä on keksiä keinoja, joilla hän saa siirrettyä varmaa ja jo olemassa olevaa tietoa oppijalle. Oppija kuuntelee ja vastaanottaa tietoa, hänen oppimistaan ja toimintaa ohjaa rangaistuksen pelko tai toivo palkkiosta. Tällainen oppimiskäsitys ja lähestymistapa eivät edistä oppilaan kasvua kokonaisvaltaisesti. Myöskään behaviorismi ei ohjaa oppilasta vuorovaikutukseen. (Hakala 1999, 48–55.) Oppija pyrkii oppimaan asiat mallisuorituksen avulla, joten opettajan antamat näytöt ja ohjeet nousevat suureen rooliin. Opettaja vahvistaa oppijan käyttäytymistä antamalla positiivista palautetta halutun suorituksen jälkeen, mutta myös tukahduttaa oppijan ei-toivottua käyttäytymistä antamalla negatiivista palautetta. Opettaminen on hyvin opettajakeskeistä. (Jaakkola 2010, 24.)

Humanistinen oppimiskäsitys käsittää oppimisen tavoitteen olevan luova ja itsenäinen ihminen. Opettamisen keskeisin tehtävä onkin oppijan kasvun ja itseohjautuvuuden tukeminen. Käsitys painottaa oppimisen kokemuksellisuutta ja oppiminen perustuu oppijan yksilöllisiin kokemuksiin. Humanistisessa oppimiskäsityksessä opettajan rooli on huomattavasti pienempi kuin behaviorismissa. Opettajan rooli on olla oppaana ja tukijana tarvittaessa. Käsityksen mukaan opettamisen tulisi olla yksilöllistä, kokonaisvaltaista ja oppijakeskeistä. (Jaakkola 2010, 27–28.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys pohjautuu siihen, ettei tietoa siirretä oppijalle, vaan oppija rakentaa tiedon itse uudestaan. Lähtökohdat oppimiselle luo oppilaan omat kokemukset, sillä oppijan aiemmat käsitykset, tiedot ja kokemukset opetettavaan asiaan liittyen ohjaavat paljon sitä, miten oppija asian havaitsee ja tulkitsee. Oppija hyödyntää jo ole-

massa olevaa tietoa ja rakentaa uutta tietoa sen päälle. Olennaista ei ole uuden oppiminen, vaan uusien tapojen oppiminen, joiden avulla voidaan tulkita ja jäsentää tuttuja ilmiöitä. (Kupias 2005, 8.) Keskeistä käsityksessä on oppimisprosessin aikana tehty kokeilut, ongelmanratkaisut ja opeteltavan asian ymmärtäminen. Opettajan rooli on ohjata ja tukea oppilasta omatoimiseen oppimiseen. Oppija havaitsee kehittyksensä ja tuloksensa helposti, joka edesauttaa motivaation syntymistä. (Jaakkola 2010, 26–27.)

Kognitiivinen oppimiskäsitys huomioi oppijan aktiivisena tiedon ja informaation käsittelijänä, jonka toiminta ohjautuu sisältäpäin. Oppiminen on tulkitsemista ja havainnointia, jolloin oppija rakentaa uutta tietoa vanhan päälle. Oppija luo itselle sisäisiä malleja, jotka ohjaavat häntä omassa oppimisessaan. Oppija prosessoi opettajan antamia ohjeita ja lopulta oppii taidon. Käsityksen mukaan oppiminen etenee vaiheittain, samaan tyyliin kuin behaviorismissa. Oppimis- ja opettamistilanne ovat hyvin opettajajohtoisia. Keskeistä on oppijan oma ajattelu, ongelmanratkaisu ja omat tiedot. (Jaakkola 2010, 25–26.)

### **3.4 Oppimistyylit**

Ihminen oppii parhaiten, kun oppiminen koetaan mielekkääksi ja tärkeäksi ja silloin, kun oppija vakuuttuu uuden tiedon tai taidon tarpeellisuudesta. Opettaja saa tukea opettamiseen, kun hän oppii tunnistamaan oppilaiden oppimistyylit, erityispiirteet, vahvuudet sekä heikkoudet. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 39.) Oppiminen voi helpottua, kun tiedostetaan, millä tavoin juuri kyseinen oppija oppii parhaiten. Oppimistyylit jaetaan usein auditiiviseen eli kuulemalla oppimiseen, visuaaliseen eli näkemällä oppimiseen ja kineettiseen eli tekemällä oppimiseen. Oppija käyttää näitä kaikkia tyylejä, mutta useimmiten jokin näistä aisteista korostuu erityisesti. (Autio & Kaski 2005, 58–59.) Jokainen oppii eri tavoin ja haluaa käyttää oppimiseen erilaisia menetelmiä. Oppimistyyliihin kuuluvat myös analyyttiset oppijat, yleisoppijat sekä pohdiskelevat oppijat. (Jaakkola 2010, 18–20.)

Auditiivinen oppimistapa soveltuu sellaiselle liikkujalle ja oppijalle, jolla oppimisen pääpaino on kuuntelussa ja kuuloaistissa (Autio & Kaski 2005, 59; Jaakkola 2010, 19). Hän koee oppivansa helpoiten ja parhaiten esimerkiksi ohjaajan neuvoja kuunnellessa. Auditiivisen oppijan on helppo löytää kuulemastaan pääkohdat ja tehdä mielessään niistä muistiinpanoja. Tällainen oppija osaa suhtautua myös kriittisesti kuulemaansa. (Autio & Kaski 2005, 59.) Liikuntataitoja opetellessa, auditiivinen oppija saattaa kiinnittää huomion erityisesti rytmiin, joka tulee ohjaajan näyttämästä malliesimerkistä. Rytm voi kuulua esimerkiksi ohjaajan kehosta tai jaloista. Usein tällainen oppija haluaa, että asiat kerrotaan hänelle perusteellisesti ja hänen oppimistaan voi edesauttaa itsekseen pään sisällä käyty



itsepuhelu. Itsepuhelulla oppija voi muistuttaa itseään esimerkiksi ydinkohdista. Tällöin ohjaajan tulisi erityisesti kannustaa oppijaa itsepuheluun. (Jaakkola 2010, 19.)

Visuaalinen oppija nojaa vahvasti näköhavaintoihinsa. Kuvallinen opetusmateriaali kuten erilaiset kuvat, taulukot ja videot voivat toimia merkittävänä apuvälineenä opetuksessa. Visuaalinen oppija voi oppia parhaiten ja helpoiten liikesarjoja katselemalla. (Autio & Kaski 2005, 59.) Mallisuoritukset ja kokonaisuudet nousevat suureen rooliin. Visuaalisella oppijalla on valokuvamuisti, jonka vuoksi hän muistaa hyvin malliesimerkit, mutta voi kokea hyvin vaikeana sanalliset ohjeistukset. (Jaakkola 2010, 18–19.)

Kinesteettisellä oppijalla hallitseva aisti on tuntoaisti. Tästä syystä häntä voidaan kutsua myös tekijäksi. Tällainen oppija oppii asiat kokeilemalla. Oppimisessa käytetään käsiä, jalkoja ja kehoa. Kinesteettiselle oppijalle ei ole paljon hyötyä teoreettisesta opettamisesta. Hän aloittaa mieluummin suoraan annetusta tehtävästä. (Autio & Kaski 2005, 59.) Kinesteettiseen oppimiseen liittyy oman kehon antama palaute ja sen hyödyntäminen. Kinesteettiselle oppijalle on tärkeää tiedostaa, miltä jokin liike tai harjoite tuntuu. Tällaisen oppijan motivaatioon vaikuttaa merkittävästi se, onko toiminta mielekästä. (Jaakkola 2010, 19.)

Analyttinen oppija tykkää ongelmanratkaisusta. Hän pyrkii analysoimaan sekä ohjaajan suoritusta, että omaa suoritustaan. Hän vertailee ja tutkii suorituksia keskenään. Yleisoppija oppii parhaiten, kun hän saa kokonaiskuvan ennen yksityiskohtiin ja pienempiin asioihin siirtymistä. Pohdiskeleva oppija haluaa taas edetä askel askeleelta kohti kokonaissuoritusta. (Jaakkola 2010, 19–20.)

### **3.5 Opetusmenetelmät**

Opetustyyliä on monia ja niissä vaihtelevat opettajan ja oppilaan päätöksenteon suhteellinen osuus, luonne ja sisältö. Alussa uutta asiaa opetellessa vastuu päätöksistä on pääasiassa opettajalla, mutta oppimisen edetessä päätösvalta siirtyy hiljalleen oppijalle itselle. Tavoitteena on, että oppijasta tulee itseohjautuva. (Numminen & Laakso 2001, 80.)

Ohjausmenetelmiä tulee käyttää monipuolisesti kohderyhmän ikä- ja taitotaso huomioon. Opettaminen voi tapahtua yksilöllisenä tai yhteisöllisenä. Yhteisöllisenä opetuksena toiminta voidaan toteuttaa pareittain tai ryhmittäin. Opetettavien sosiaalisten taitojen kannalta on tärkeää, että ohjaaja hyödyntää vuorovaikutustaitoja korostavia opetusmenetelmiä. (Autio & Kaski 2005, 60.) Jokainen oppii eri tavoin ja oppilaan oppimiseen voivat vaikuttaa kuulo- tai näkövamma, liikuntavamma tai tarkkaavaisuusongelmat. Näin ollen on

tärkeää, että opetusmenetelmät, jotka valitaan käytettäväksi, tukisivat oppilaan omaa vahvaa oppimistyyliä. (Huovinen & Rintala, 2007, 202.)

Liikunnanopetuksessa voidaan käyttää esimerkiksi Mosstonin opetustyyliä (taulukko 4). Tyyleissä A-E tuotetaan jo olemassa olevaa tietoa ja taitoa uudelleen. Tyyleissä F-J pyrkimyksenä on tuottaa jotain uutta ja ennennäkemätöntä sekä uusia ratkaisumalleja. Yhdellä liikuntatunnilla voidaan käyttää useampaa opetustyyliä tai niitä voidaan myös muokata ja yhdistellä. (Numminen & Laakso 2001, 80.)

Taulukko 4. Mosstonin opetustyyliä. (Numminen & Laakso 2001, 109–116.)

A. Komentotyyli	Komentotyylin tarkoituksena on saada kaikki oppilaat tekemään tehtävät täsmällisesti ja nopeasti opettajan päätöksen mukaan. Komentotyyliä käytetään esimerkiksi kun halutaan säästää aikaa ja pyritään tehokkaaseen suoritukseen.
B. Harjoitustyyli	Harjoitustyyliä oppilaille annetaan aikaa itsenäiseen työskentelyyn. Näin opettajalle jää aikaa yksilölliseen ja henkilökohtaiseen palautteen antamiseen. Näin ollen myös vuorovaikutus lisääntyy. Osa päätöksenteosta on siirtynyt oppilaalle. Harjoitustyyliä käytetään esimerkiksi kun opetetaan tietyn liikesuorituksen harjoitustapaa tai kun harjoitellaan taitoja, jotka vaativat useita toistoja.
C. Vuorovaikutustyyli	Vuorovaikutustyyliä oppilas työskentelee parin kanssa ja antaa parillensa palautetta opettajan antamien tehtäväkriteerien mukaan. Suorituksista annetaan välitöntä palautetta ja pari on keskenään vuorovaikutuksessa. Pari on siis tarkkailijan roolissa, mutta opettaja on läsnä ja taustatukena. Tyyliä voi käyttää esimerkiksi harjoituskerällä, jonka tavoitteena ovat sosiaalinen vuorovaikutus tai kun liiketekniikoiden virheet pyritään korjaamaan välittömästi.

D. Itsearviointityyli	Itsearviointityylin tarkoituksena on opettaa oppilasta työskentelemään yksin ja oppia arvioimaan omaa suoritusta. Oppilas toteuttaa annettua tehtävää opettajan ohjeiden mukaisesti ja vertaa omaa suoritustaan opettajan antamiin kriteereihin. Itsearviointityyliä käytetään esimerkiksi silloin, kun opetellaan itsenäistä työskentelyä tai kun korostetaan rehellisyyttä sekä oman taitotason hyväksymistä.
E. Yksilölliset tehtävät	Tyylin tarkoituksena on tarjota yhden tehtävän sisällä niin monta eritasoista suoritumahdollisuutta, että jokainen voi osallistua toimintaan oman taitotasonsa mukaan. Oppilaan vastuulle jää valita omaa taitotasoaan vastaava suoritumahdollisuus ja sen toteuttaminen. Yksilöllisiä tehtäviä voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun opettaja haluaa tietoa oppilaiden välisistä suorituseroista tai silloin, kun halutaan turvata oppilaiden turvallinen suorittaminen.
F. Ohjattu oivaltaminen	Tarkoituksena on, että opettajan ennalta suunnitelluilla kysymyksillä oppilaat oivaltavat lopulta itse ratkaisun johonkin tehtävään. Ratkaisu on opettajalla tiedossa ennen tehtävän alkamista. Ohjattua oivaltamista voidaan käyttää esimerkiksi silloin kun halutaan, että oppilaat ajattelevat itse ja oivaltavat ratkaisuja annettuihin tehtäviin tai kun halutaan edistää johdonmukaista ajattelutapaa.
G. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen	Tarkoituksena on, että oppilas tuottaa monia erilaisia ratkaisuja opettajan antamaan tehtävään. Opettajalla ei tarvitse olla valmiita ratkaisuja ennen tehtävän antoa. Tyyliä voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun aktivoidaan oppilaita ajattelemaan tai kun korostetaan toisten huomioon ottamista ja erilaisten ratkaisujen hyväksymistä.

H. Oppilaan suunnittelema yksilöohjelma	Tarkoituksena on saada oppilas tuottamaan monia erilaisia ratkaisuja tehtäväalueen jokaiseen ongelmaan. Oppilas suunnittelee harjoitteet opettajan antaman teeman ja kriteerien mukaan. Tyyliä voidaan käyttää esimerkiksi silloin kun halutaan, että oppilas tuottaa jotain omaa tai kun pyritään kokonaisuuksien itsenäisiin ratkaisuihin.
I. Oppilaan itsensä valitsema tyyli	Tarkoituksena on kehittää oppilaan itsenäistymistä. Oppilas suunnittelee ja toteuttaa harjoittelun opettaja tukeaan.
J. Itseoppiminen	Tarkoituksena on, että oppilas tuo esille oppimiaan asioita. Oppilas tekee itse kaikki päätökset ja etenee harjoittelussa itseään opettaen.

Opetusmenetelmiä voidaan jaotella esimerkiksi opettajajohtoiseen työskentelyyn, opettajan ja oppilaiden yhteiseen työskentelyyn, yksilökeskeisiin menetelmiin ja ryhmätyömenetelmiin. Taidon harjoittelussa opettajajohtoinen työskentely voi olla esimerkiksi tekniikoiden tekemistä luvun mukaan pisteillä. Opettajan ja oppilaiden yhteinen työskentely voi olla esimerkiksi tekniikan kehityskohtien parantamista ja harjoittelemista yhteistyössä tai esimerkiksi harjoituksen teeman valitseminen oppilaita saadun palautteen pohjalta. Yksilökeskeinen menetelmä voi olla esimerkiksi oman henkilökohtaisen hokeirytmien löytäminen annettujen ohjeiden mukaisesti. Ryhmätyömenetelmää voidaan hyödyntää esimerkiksi tenkain suunnittelussa. Taidossa oppijakeskeiset opetusmenetelmät kävisivät useimmiten luontevasti harjoituksiin. Kun ohjausmenetelmiä osataan käyttää monipuolisesti, voidaan harjoituksilla edistää oppilaan omaa oppimisprosessia. (Suomen Taidoliitto ry b, 16.)

### 3.6 Videot opetusmenetelmänä

Videot ovat toimiva opetusmenetelmä, kun ne ovat tukemassa oppimista. Opetuskäyttöön tarkoitettujen videoiden tulee olla tarpeeksi asiallisia, eikä esimerkiksi liian humoristisia. Videoiden avulla opetusta ja opeteltavia asioita voidaan havainnoida oppijalle tavoilla, joihin puheviestintä tai muut opetusvälineet eivät pysty. Videot voivat olla opetuksessa apuna uuden asian opettamisessa, vanhan kertaamisessa tai erilaisten asioiden harjoittelussa. Opetuksessa videoita voidaan katsoa, analysoida tai niitä voidaan valmistaa itse. (Bull & Bell 2010, 35.; eOppiasema 2013.; Ollikainen 1984, 3-5.)

Kun nykypäivänä älylaitteet kulkevat oppilaan mukana, joko taskussa tai repussa, ovat myös taidot kehittyneet tieto- ja viestintätekniikassa sekä sen käyttömahdollisuudet laajen-

tuneet. Videot opetusmenetelmänä mahdollistavat siis oppimisen nuorelle tutussa ympäristössä. Videoilta oppija pystyy havainnoimaan asioita, mutta video toimii välineenä myös teorian tiedon oppimisessa ja ymmärtämisessä. Videot voivat saada oppijan kiinnostumaan sekä ne ohjaavat häntä oivaltamaan asioiden väliltä löytyviä yhteyksiä. Videot toimivat opetuksessa parhaiten silloin, kun video toimii oikeasti opetusmenetelmänä, eikä sen korvikkeena. Videot toimivat hyvänä apuvälineenä opetukseen, mutta se ei saa syrjäyttää muita apuvälineitä, joilla kaikilla on omat erityisalueensa. (Edu.fi 2015.; Ollikainen 1984, 3-5.)

Videovalmennusta käytetään apuvälineenä ja opetus-/valmennusmenetelmänä muun muassa jääkiekossa. Jääkiekkopeleissä videovalmentaja seuraa peliä videoiden avulla. Hänen tarkoituksenaan on huomioida asioita, joita ei näe kentältä. Videoita katsotaan pelin jälkeen valmentajien toimesta, mutta ne voidaan myös analysoida koko joukkueen voimin ja näin videoita voidaan käyttää osana koko joukkueen valmennusta. Videovalmentajat korvaavat entiset katsomovalmentajat, jotka ovat seuranneet peliä muiden valmentajien apuna katsomosta käsin. Videot eivät valehtele ja näin ollen saadaan tarkka kuva myös muille valmentajille. (Keskevaari 2013.)

Teknologian käytön yleistyminen ihmisten arjessa on lisännyt teknologian käyttöä ja sen kiinnostavuutta myös liikunnassa ja valmennuksessa. Videointi tai muu teknologia koetaan hyödylliseksi valmennusmenetelmäksi ja seurantamenetelmäksi, sillä ne eivät häiritse liikuntaa, eivätkä vaikuta liikuntasuorituksiin. Älypuhelimilla ja Apps sovelluksilla on nykypäivänä suuri rooli liikunnassa ja liikuntaan motivoimisessa. Esimerkiksi älypuhelimia voidaan käyttää liikunnassa sosiaalisen kannustuksen tai ammatillisen tuen saamiseksi. Liikuntamotivaatiota voidaan lisätä älypuhelimissa toimivilla Apps sovelluksilla, jotka ovat nykyään todella yleisiä osana liikunnan harrastamista. Vuonna 2014 kuntoa ja terveyttä käsitteleviä Apple- ja Google-sovelluksia arvioitiin olevan yli 41 000. (Vuori & Laukkanen 2015, 68–69.)

## 4 Nuoren kehitys ja valmentaminen

Urheiluharrastukset kasvattavat lapsen ja nuoren luonnetta, kohottavat itsevarmuutta ja itsetuntoa sekä antavat rohkeutta. Valmentamisessa on otettava nuori huomioon kokonaisuutena, joka käsittää hänen kehon, tajunnan ja elämäntilanteen. Lasten ja nuorten valmentamisen tavoitteena on tukea valmennettavan kehittymistä ihmiseksi, joka on henkisesti vahva sekä yhteistyökykyinen ja joka pystyy käsittelemään epäonnistumisia. Valmentajan täytyy osata herättää valmennettavassa intoa ilman, että suorituksista ja niiden onnistumisesta tulee pakkomielle. Valmentajan roolissa vaikeinta on tukea harjoittelijan pitkän aikavälin tehokasta kehittymistä. (Balyi & Williams 2009, 1.; Miettinen 1999, 125–128.)

Valmentajan päätehtävänä on kannustaa ja auttaa urheilijoita kehittämään omia taitojaan. Urheilijoita tulee opettaa tunnolliseen harjoitteluun, hyvään keskittymiseen ja aina parhaansa yrittämiseen. Valmentajan tehtävänä on antaa urheilijalleen vastuuta harjoittelun edetessä ja iän karttuessa. Suurin haaste nuorten valmennuksessa on välttää liikaa kilpailuun suuntautunutta oppimisympäristöä. Siksi onkin tärkeää, ettei epäonnistuminen ole lannistava asia, vaan osa oppimisprosessia. On myös tärkeä luoda kaikille harjoittelijoille yhtäläiset mahdollisuudet osallistua kilpailuun tai peliin, jotta jokaisella urheilijalla on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia. Valmentajan tulee osata asettaa urheilijoille sopivan tasoisia tehtäviä ja haasteita, joita urheilijat pääsevät suorittamaan kilpailu- tai pelitilanteissa. Nuoren urheilijan kilpailemisen ja harjoittelun tavoitteet tulee asettaa täysin urheilijan ehdoilla. Jotta tavoitteet osataan asettaa oikein, on valmentajan ja urheilijan välisen vuorovaikutuksen oltava avointa ja kaksisuuntaista. (Nikander 2009, 349–351.)

Blomqvistin ja Hämäläisen (2015) tutkimuksessa tarkasteltiin erilaisia tekijöitä, jotka koetaan erittäin tärkeäksi valmennuksessa. Tutkimuksessa valmennettavia tarkasteltiin ikäluokittain. Tutkimuksen mukaan 12–16-vuotiaiden valmentamisessa tärkeimmäksi tekijäksi koetaan ilon ja nautinnon tuottaminen (56,7 %). Lisäksi tärkeimmäksi koettuja tekijöitä ovat teknisten ja taktisten taitojen kehittäminen (47,1 %) sekä urheilijan kasvattaminen (43,3 %). Tärkeinä koettiin myös lajirakkauden synnyttäminen (37,6 %), fyysisten ominaisuuksien kehittäminen (36,9 %) ja sosiaalisten taitojen kehittäminen (26,1 %). Vain muutamien (2,5 %) kokivat vastustajan voittamisen tärkeimmäksi tekijäksi valmennuksessa. (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 18.)

#### 4.1 Kehitys ja harjoittelu 12–17-vuotiaana

Nuoren fyysisen kasvun suurimpana osatekijänä toimivat hormonit. Lapsuudessa erittäin suuri rooli on kilpirauhashormonilla. Kilpirauhashormoni vaikuttaa kasvuun, kehitykseen, luuston kypsymiseen ja kasvuhormonineritykseen. Murrosiässä suurimpaan rooliin nousevat anaboliset hormonit, kasvuhormoni ja testosteroni. Nämä hormonit saavat aikaan muuan muassa sukukypsyyskehittymisen ja pituuskasvun nopeutumisen, joka nähdään usein kasvupyrähdyksenä. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 25.) Nuoren fyysiseen kehitykseen vaikuttavat oleellisesti myös geenit ja perintötekijät. Koska fyysinen kehitys on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kehittyy jokainen nuori omassa tahdissaan. (Hakkarainen 2009, 73, 85.)

Murrosikäisenä nuorelle on ominaista kasvun voimakas muuttuminen. Kasvun muuttuminen voidaan kuvata kolmessa vaiheessa. Ensimmäisenä vaiheena on hidas kasvu varhaisessa murrosiässä, toisessa vaiheessa nähdään kasvupyrähdys, joka kestää noin kaksi vuotta ja kolmannessa vaiheessa pituuskasvu hidastuu ja lopulta päättyy. Murrosikäisenä myös lihaksiston suhteellinen osuus koko kehon painosta lisääntyy merkittävästi. Lihaksiston osuus koko kehon painosta pienellä lapsella on noin 25 % ja aikuisella miehellä noin 43 %. Murrosiässä on mahdollista aloittaa tehokas voima-, nopeus- ja kestävyysharjoittelu, sillä hengitys- ja verenkiertoelimistön, lihaksiston, jänteiden ja nivelten kasvu kiihtyy murrosiässä. Näin ollen voidaan myös todeta, että murrosikäisen nuoren tulee aloittaa tehokas fyysinen harjoittelu, jos hänen lajissaan vaaditaan nopeutta, voimaa ja kestävyyttä. Murrosikäisten nuorten välillä on paljon eroja suorituskyyvyissä, riippuen nuoren biologisesta iästä. (Mero & Jaakkola 1990, 30,45.)

Kamppailulajeissa 11–13-vuotiaana nuori on usein kykenevä oppimaan erilaisia liikesarjoja, joten tällä ikäkaudella opettamisen painopiste kannattaa pitää erityisesti perustekniikkaharjoittelussa. Harjoitusmäärää voidaan nostaa, mutta harjoittelussa on hyvä olla mukana myös muiden lajien harjoittelua. Nuoret kehittyvät eri tahtiin, joten harjoitusten määrää ja sisältöä kannattaa muovata harkitusti ja yksilöllisesti. 14–16-vuotiaat voivat lisätä harjoitteluunsa aerobista kestävyyttä parantavia harjoitteita. Lajitaitojen kannalta on hyvä, jos aerobista kestävyyttä voitaisiin harjoittaa omissa lajitreeneissä. Koska kamppailulajien harjoittelu on hyvin tekniikkapainotteista, on toistojen määrä suuressa roolissa. Näin ollen lajiharjoittelua tulisi olla paljon. Tässä ikäryhmässä harjoitusmäärät lisääntyvät ja harjoittelun olemus muuttuu tavoitteellisemmaksi. Harjoitusmotivaation säilymisen kannalta on tärkeää tarjota erilaisia harjoituksia myös niille nuorille, jotka eivät pysty etenemään harjoittelussa ikäryhmänsä kanssa samaan tahtiin. (Bone 2006, 42.; Lammi 1979, 16–17.)

## 4.2 Herkkyyskaudet

Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin jokin tietty ominaisuus kehittyy nopeaan tahtiin. Taito ominaisuutena kehittyy hitaasti ja uuden taidon omaksuminen vaatii kymmeniä tuhansia toistoja. Yleistaitavuus kehittyy ennen lajitaitoja. Yleistaidot kehittyvät erityisesti 1-6-vuotiaana. Hyvä yleistaitavuus luo edellytykset lajitaidoille ja niiden omaksumiselle. Yleistaitojen kehityttyä voidaan keskittyä ja panostaa enemmän lajitaitavuuteen. Lajitaitojen harjoittelua lisätään yleistaitojen oheen. Lajitaitavuus kehittyy parhaiten 7-12-vuotiaana. (Seppänen ym. 2010, 35.) Jaakkolan (2010, 75–76) mukaan taitojen kehittymiseen ei ole määriteltävissä yhtä tiettyä perimän aiheuttamaa herkkyyskautta.

Kehonhallinnan ja yleisen lihasvoiman harjoittelun voi aloittaa jo melko nuorena. Silloin hermoston harjoittaminen tarkoittaa koordinaatioharjoittelun, liiketekniikkaharjoittelun ja nopeusvoimaharjoittelun avulla voiman hankinnan kehittämistä. Samoilla harjoituksilla kehittyvä lihaskoordinaatio parantaa voiman käyttöä ja suuntaamista itse lajisuorituksissa. (Seppänen ym. 2010, 36.)

Ennen murrosikää voimaharjoittelun tulisi keskittyä lihaskestävyyteen. Parhaiten harjoittelumuodoksi sopivat oman kehon painolla tai pienillä lisäpainoilla tehtävät harjoitteet. Nämä harjoitteet varmistavat, että lapsi tai nuori pystyy tekemään pitkiä sarjoja siten, että oikea liiketekniikka säilyy ja sarjat voidaan tehdä ilman maitohapon syntymistä. Lasten ja nuorten voimaharjoittelussa tulisi painottaa myös keskivartalon sekä lantion lihaksia. Näitä harjoittamalla ennaltaehkäistään myös rasitusvammoja. Murrosiässä voiman ja lihasmassan hankkimisen hormonaaliset edellytykset paranevat. Näin ollen hyvä kehonhallinta, liiketekniikka ja vahva keskivartalo mahdollistavat voimaharjoittelun tehostamisen. (Seppänen ym. 2010, 36.)

Nopeus kehittyy parhaiten ennen murrosikää. Nopeutta kehitetään erilaisilla hermotuksellisilla harjoituksilla, kuten esimerkiksi rytmitajua, reaktiokykyä ja liikehallintaa kehittäville harjoituksille. Nopeuskestävyys kehittyy lyhyillä spurteilla ja pyrähdyksillä, joissa maitohappoa ei synny. Murrosikäisenä, kasvupyrähdyksen jälkeen nopeutta voidaan kehittää myös voimaharjoittelun avulla. (Seppänen ym. 2010, 36.)

Peruskestävyys on ominaisuus, jota tuli tulisi harjoittaa läpi koko elämän ja urheilu-uran. Peruskestävyys harjoitteluun tulisi kuitenkin kiinnittää huomio jo heti lapsena, sillä jo varhaislapsuudessa kehittyvät sydämen toiminta, keuhkojen toimintakyky ja hiussuoniverkosto. Kun peruskestävyydelle luodaan hyvä pohja jo lapsena, on myöhemmin helpompi harjoitella tehopainotteisesti lajista riippumatta. Lapselle peruskestävyys harjoittelu on leikkejä



ja pelejä. Harjoittelun tulisi olla aerobista tai tehosuoritusten lyhyitä, alle 10 sekunnin mittaisia. Lapsen nopean palautumisen vuoksi palautumisajat ovat myös lyhyitä, noin 20–30 sekuntia. Näin ollen erilaiset leikit ja pelit kuten polttopallo ja maa-meri-laiva sopivat lapsen harjoitteluun erittäin hyvin. (Seppänen ym. 2010, 38.)

Liikkuvuuden varsinainen herkkyyksikausi on 11–14-vuotiaana. Herkkyyksikauteen ja kasvupyrähdykseen tulisi painottaa liikkuvuusharjoittelua. Liikkuvuutta harjoitetaan aktiivisilla venytyksillä sekä nivelten liikkuvuutta parantavilla, toiminnallisilla harjoitteilla. Kun liikkuvuustaso saadaan kohdilleen, on sen ylläpitäminen melko helppoa. Maksimaalinen liikkuvuustaso tulisi saavuttaa herkkyyksikauden aikana. Tämän jälkeen liikkuvuutta ylläpidetään ja sitä voi yhdistää enemmän lajiharjoitteluun sopivammaksi. (Seppänen ym. 2010, 39.)

#### **4.3 Videot osana valmentamista**

Videovalmennus ja videoanalyysit ovat yleistyneitä nykyajan urheilussa käytettyjä välineitä ja valmennusmuotoja. Koska video on nykyään mahdollista luoda ja katsoa helposti omalla älypuhelimella, on videoista tullut helppokäyttöistä. Monille nykynuorille videot ovat suuri osa heidän sosiaalista viestintäänsä. Videot ovat tapa jakaa kokemuksia, ilmaista luovuutta sekä jakaa omia ideoita. (Bell & Bull 2010, 1.; McCarron 2013.)

Videot voivat tuoda tehoa joko yksittäisen ihmisen harjoitteluun tai koko joukkueen harjoitteluun. Valmentajat voivat käyttää videoita myös palautteenannon välineenä, sillä videoista voidaan saada tarkkaa ja hyödyllistä tietoa, joka on tärkeää ja kehittävää tietoa valmennettavalle. Videovalmennuksen avulla urheilija voi korjata virheitään ja kehittää vahvuuksiaan. Urheilija voi valmistautua esimerkiksi kilpailuun tai peliin, katsomalla videolta oikeaoppisia liikesuorituksia, jolloin hän saa juuri oikeanlaisen mielikuvan siitä, miten hänen tulisi toimia. (McCarron 2013.)

Videovalmennuksesta hyödytään myös ajallisesti. Valmentajan tai ohjaajan ei välttämättä tarvitse antaa ohjeita tai palautetta kasvotusten, vaan harjoittelija pystyy arvioimaan omaa suoritustaan itsenäisesti. (Benne 2003, 9.) Lisäksi videolta palautteen saa välittömästi heti suorituksen jälkeen, joko koko suorituksesta tai yksityiskohdista kelaamalla sekä toistamalla videota. Myös nykyaikainen digitaalinen kuvankäsittely mahdollistaa selkeän, kirkkaan sekä teräväpiirto videoiden kuvaamisen pelkällä matkapuhelimella sekä videon jakamisen muille ympäri maailman vain muutamissa sekunneissa. (Denison, Gilbert & Potrac 2013,97.; Schmidt & Lee 2014.)

Videovalmennus antaa mahdollisuuden yksityiskohtien tarkempaan tarkasteluun videon hidastustoiminnolla sekä kuvan pysäytystoiminnolla. Videovalmennus ja videoanalyysit tulevat olemaan välttämättömiä valmennuksessa ja urheilussa. (Denison ym. 2013, 97.; Simi Reality Motion Systems 2014.) Videovalmennuksen suurena etuna pidetään myös videoiden säilyvyyttä. Valmentajan muisti ei välttämättä riitä kaiken palautteen antamiseen, joten videolta asioita voidaan katsoa ja tarkastella yhä uudestaan. (Nash 2015, 261.) Videovalmennusta voidaan siis hyödyntää monin eri keinoin. Useimmiten videointia käytetään apuna arvioinnissa, palautteen antamisessa, motivoinnissa, oppimisessa ja opettamisessa sekä tiedustelussa ja tarkkailussa. (Farrel 2007, 27.)

Videovalmennus ja videot valmennusmenetelmänä ovat valmennuksen apuna jo monissa urheilulajeissa (Suomen Jääpalloliitto 2013). Videovalmennus on kasvava ilmiö ja se on koettu erittäin toimivaksi muun muassa jääkiekossa. Kun videovalmennus saapui Suomen jääkiekko piireihin Pohjois-Amerikasta, oli liigakaudella vain kolmella joukkueella oma videovalmentaja. Seuraavalle kaudelle videovalmentajien määrä lisääntyi niin, että puolella liigajoukkueista oli omat videovalmentajat. (Keskevaari 2013.) Suomen Jääkiekkoliitolta löytyykin oma Youtube-kanava, josta löytyy erilaisia esimerkkejä harjoitteista muun muassa maalintekoon ja kuljettamiseen. Näissä videoissa ei ole erikseen annettuja ohjeita, vaan valmentaja voi ottaa suoraan omaan käyttöönsä videolla esitellyn harjoitteen. (Suomen Jääkiekkoliitto 2016.)

Jääkiekon lisäksi harjoittelijan tai ohjaajan toimintaa tukevia tekniikka- ja harjoitevideoita löytyy muun muassa Suomen Voimisteluliitolta ja Suomen Judoliitolta. Suomen Voimisteluliiton omilta voimisteluwiki -sivuilta löytyvät esimerkiksi opetusvideoita erilaisiin peruspermantoliikkeisiin sekä permantosarja-videoita. Näissä videoissa ohjeet tulevat tekstinä ennen videota. Videoiden on tarkoitus tukea harjoittelijan omaa harjoittelua sekä valmentajan toimintaa. Suomen Judoliitolla on paljon nuorille harrastajille suunnattuja videoita. Liiton sivuilta löytyy videoita erilaisista eläinliikkeistä sekä keltaisen, oranssin, vihreän ja sinisen vyön perustaidoista sekä judotaidoista. Videot ovat nuoren harjoittelijan omaan käyttöön ja harjoittelun tueksi. Videoissa on kerrottu liikkeen tai asian nimi, jonka jälkeen näytetään mallisuoritus. (Suomen Voimisteluliitto 2012.; Suomen Judoliitto 2016.)

Lisäksi esimerkiksi Footballtraining4all-sivusto tarjoaa erilaisia harjoitevideoita kaikille jalkapallovalmentajille ympäri maailman. Sivustolla on harjoitteita erilaisiin tilanteisiin kuten esimerkiksi lämmittelyyn, syöttöharjoitteluun ja maalivahtipeliin. Harjoitevideot ovat liikkuvia ja piirrettyjä tilanteita, josta käy ilmi harjoitteen kulku. Videoilla ei siis ole oikeita ihmismalleja, eikä puhetta tai tekstiä. Myös tämän tyyppiset harjoitevideot voivat olla valmenta-

jan ja ohjaajan apuna harjoitusten suunnittelussa ja ohjaamisessa. (Footbaltraining4all 2016.)

#### 4.4 Motivaatio

Motiivit ohjaavat ihmisen koko käyttäytymistä ja kaikkea mitä ihminen tekee (Heinonen 1989, 351). Motivaatio uuteen lajiin tarkoittaa sitä, kun halu oppia ja halu olla mukana ovat syntyneet. Liikuntaharrastuksen ilmapiiri voi tukea harrastajaa tehtäväsuuntautuneisuuteen tai minäsuuntautuneisuuteen. Tehtäväsuuntautuneisuudella tarkoitetaan sitä, kun harrastaja saavuttaa onnistumisen kokemuksia kilpailemalla itseään vastaan. Keskeisinä asioina ovat taitojen parantaminen, tehtävien suorittaminen ja parhaansa tekeminen. Minäsuuntautuneisuudessa onnistumisen tärkeimmät kriteerit ovat voittaminen ja vastustajan kukistaminen. Keskeiseksi nousee oman suorituksen vertaaminen muihin ja pätevyyden tunteen saa vain, jos on muita parempi. (Autio & Kaski, 100.)

Liikuntaharrastuksissa ohjaajan rooli motivaatioilmaston luomisessa on tärkeä. Ohjaajalla on erittäin suuri vaikutus siihen, miten oppilaat kokevat onnistumiset ja epäonnistumiset. Jos ohjaaja korostaa valmennuksessaan ja ohjauksessaan, että onnistumiseen vaaditaan yhteistyötä, taitojen hallintaa sekä kovaa työtä, luo hän tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin. Jos onnistumisessa korostetaan voiton merkitystä vastustaja kukistamalla, luo ohjaaja minäkeskeisen motivaatioilmaston. (Autio & Kaski 2005, 100.)

Itsemääräämisteoria pitää sisällään sekä kognitiiviset, että sosiaaliset tekijät. Nämä tekijät yhdessä muodostavat toimintaan kohdistuvan motivaation. Jos oppilas ei saa liikuntatunnilta kokemusta itsemääräämisestä, hän kokee ohjeiden tulleen itsensä ulkopuolelta. Näin ollen motivaatio liikuntaan voi heikentyä. Itsemääräämiskokemus vahvistuu oppilaalla, jos hän saa liikuntatunnilla autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksia. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159–160.)

Koettu autonomia tarkoittaa sitä, että oppilas saa itse vaikuttaa omaan toimintaansa. Itsemääräämisteorian mukaan koetun autonomian määrä vaikuttaa siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi motivaatioiksi vai ulkoiseksi motivaatioksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159–160.) Sisäisessä motivaatiossa ihminen ohjautuu tekemään häntä itseään kiinnostavia ja innostavia asioita. Ihminen haluaa toimia ilman, että toiminnasta saa palkkiota. Ulkoinen motivaatio vaatii palkinnon, jotta ihminen saadaan mukaan toimintaan. Ulkoista motivaatiota voidaan verrata keppi- ja porkkanamotivaatioon, jossa toimintaa ohjaa keppi eli rangaistus tai porkkana eli palkinto. (Martela & Jarenko 2014, 14.) Jos toimintaa kontrolloidaan ulkopuolelta, kiinnostus toimintaa kohtaan laskee. Jos yksilö saa itse tehdä

päätöksiä toimintaan liittyen, hän kiinnostuu siitä enemmän. (Liukkonen ym. 2007, 159-160.)

Pätevyyden kokeminen tarkoittaa sitä, kuinka oppilas tuntee omat kykynsä. Oppilas voi tuntea itsenä myös päteväksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei sosiaalisesti tai tiedollisesti. Jokainen yksilö määrittelee itse, ovatko jotkut osa-alueet tärkeämpiä kuin toiset. Koettu pätevyys vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee oman oppimisensa. Näin ollen positiiviset, oppilaan itse kokemat pätevyyden tunteet nousevat tärkeään rooliin. Pätevyyden koke-  
muksiin vaikuttavat tehtävät itsessään sekä opettajalta saatu palaute. Palaute saa oppi-  
laan tuntemaan joko onnistuneensa tai epäonnistuneen. (Luikkonen ym. 2007, 159-160.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa ihmisen pyrkimystä löytää yhteenkuuluvuuden, kiintymisen, läheisyyden ja turvallisuuden tunne toisen kanssa. Se tarkoittaa myös ihmi-  
sen luontaista tarvetta tulla hyväksytyksi, kuulua johonkin ryhmään ja saada positiivisia  
kokemuksia ryhmän kanssa toimimisesta. Sosiaalinen ympäristö voi vahvistaa motivaatio-  
ta liikuntaan, mutta se voi myös heikentää sitä. Jos opettaja koetaan lämpimänä ja välittä-  
vänä, on ryhmässä muodostuva turvallisuuden tunne yhteydessä motivaation vahvistumi-  
seen. (Liukkonen ym. 2007, 159–160.) Urheiluseurassa oleva sosiaalisen yhteenkuulu-  
vuuden tunne ruokkii sisäistä motivaatiota (Tiirikainen & Konu 2013, 39). Jotta ryhmä toi-  
mii oikeasti yhdessä, eikä ole vain ryhmä itsenäisiä ihmisiä, jotka toimivat samassa tilassa  
tai tilanteessa, on ryhmäläisten saatava tuntea, että heillä on ryhmässä kaikki hyvin niin  
fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin (Adair 2009, 9).

#### **4.4.1 Dropout-ilmiö**

Liikunta- ja urheiluseurat kuuluvat monien lapsien sekä nuorien arkeen ja liikunnan har-  
rastaminen organisoidussa seurassa on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana.  
Suomessa 3-18-vuotiaista 43 % harrastaa liikuntaa seurassa. Liikunnan harrastaminen  
urheiluseuroissa on suurimmillaan 9-12-vuotiaana. Sen jälkeen osallistuminen seurojen  
toimintaan laskee tasaisesti. 15–19-vuotiaista nuorista 40–50 % harrastajista lopettaa har-  
rastamisen kokonaan. Näistä harrastuksensa lopettaneista vain alle 10 % siirtyy toisen  
lajin pariin. (Tiirikainen & Konu 2013, 32-34.)

Suomessa liikuntaseuroissa harrastamisen väheneminen on suurempaa kuin muissa  
maissa. Vaikka liikunta urheiluseuroissa on lisääntynyt, silti suomessa noin miljoonasta  
alle 18-vuotiaasta vain noin kolmannes liikkuu terveyssuositusten kannalta riittävästi. Li-  
ikunta urheiluseurassa vaikuttaa positiivisesti lasten ja nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja  
sosiaaliseen hyvinvointiin. Vaikka lasten ja nuorten määrät urheiluseuroissa ovat kasva-

neet, silti heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt siten, että se tulee olemaan terveydellinen uhka tulevaisuudessa. Syynä lasten ja nuorten lihavuuteen sekä huonoon fyysiseen kuntoon ovat myös arjen ja liikuntaharrastuksien pienempi fyysinen rasitus. (Tiirikainen & Konu 2013, 32–34.)

Liikunta-aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen seurassa vähenee siis kun saavutaan nuoruusikään. Seurassa liikunnan harrastamisen lopettanut voi silti jatkaa liikuntaa itsenäisesti tai ystävien kanssa omalla vapaa-ajallaan. Lisäksi lopettanut voi siirtyä toiseen seuraan jatkamaan lajinsa harjoittelua tai vaihtaa kokonaan uuteen lajiin. On myös mahdollista, että nuori lopettaa urheilun kokonaan ja passivoituu liikunnallisesti. (Tiirikainen & Konu 2013, 34-35.)

Päätös harrastuksen lopettamisesta ei synny vain hetkessä, vaan päätöksenteko on pitkäaikainen prosessi. Syitä liikuntaharrastuksen lopettamiseen seurassa on monia; harrastuksen kallis hinta, motivaation, nautinnon, emotionaalisen tuen tai kyvykkyyden tunteen puuttuminen, kiinnostuksen lopahtaminen, liialliset vaatimukset valmentajalta tai vanhemmilta, asuinpaikan muutos, varhainen menestyminen lajissa tai varhainen erikoistuminen tiettyyn urheilulajiin, valmennuksen huono taso tai liian yksipuolinen harjoittelu, liiallinen uupumuksen tunne, vapaa-ajan riittämättömyys, viihtyvyyden tunteen alentuminen, liiallinen kilpailun korostumien, peliajan vähäisyys, liiallinen stressin kokeminen, aikuisten toiminta sekä lasten ja nuorten näkökulman unohtaminen. Yleisin syy lasten ja nuorten mielestä siihen, miksi he eivät pidä liikunnasta, on kiinnostuksen puute. 14–15-vuotiaiden mielestä kaverit, valmentajat ja vanhemmat vaikuttavat vahvasti kiinnostukseen lajia ja liikuntaa kohtaan. (Tiirikainen & Konu 2013, 34–35, 42.)

Jotta lapset ja nuoret saadaan pysymään liikuntaharrastuksissa ja seurojen toiminnassa mukana, tulisi niiden toiminnassa korostaa yksilöiden vapautta olla oma itsensä. Jos lapsi tai nuori ei koe saavansa olla vapautuneesti oma itsensä, on hänellä viisinkertainen todennäköisyys liikuntaharrastusta koskeviin lopettamisajatuksiin. Lisäksi valmentajan vähäinen kiinnostus valmennettavaan vaikuttaa merkittävästi valmennettavan lopetusajatuksiin. (Tiirikainen & Konu 2013, 39.) Kuuluvuuden tunne ja kiinnittyminen harjoitteluryhmään tai joukkueeseen on merkityksellistä drop-outin estämisessä (Hämäläinen 2013, 17).

Nuorten valmentamisessa on huomioitava nuoren herkkä ja alhainen minäkäsitys noin 13-vuotiaana. Silloin pelko epäonnistua heikentää nuoren liikuntamotivaatiota entisestään. Liikuntaharrastuksen luomalla itsetunnolla on vaikutusta myös muuhun elämään, sillä ihmiset, joilla on korkea itsetunto, haluavat nähdä maailman optimistisemmin kuin he, joilla

on matala itsetunto. (D'Amico, Carmeci & Cardaci 2006, 186.; Tiirikainen & Konu 2013, 40,43.)

Harjoittelijoiden ollessa murrosiässä onkin valmentajan syytä huomioida erityisesti koetun pätevyyden tunteen merkitys. Kun nuori tuntee positiivisesti oman kyvykkyytensä lajissa ja kokee harrastamisesta olevan hyötyä tulevaisuudessa, hänen lopettamisajatukset ovat vähäisempiä. Kuitenkin, jos nuori kokee itsensä harrastuksessaan henkilöksi, joka ei ole merkityksellinen, on yli kaksinkertainen todennäköisyys, että hänellä ilmenee lopettamisajatuksia. (Tiirikainen & Konu 2013, 40,43.)

Nuorista, jotka harrastavat liikuntaa seurassa noin 60 % kokee kilpailemisen tärkeäksi. Tästä syystä on huomioitava, ettei harjoittelu ole vain kilpailuun suuntautuvaa ja sitä korostavaa. Yleisimmät syyt, miksi nuoret osallistuvat seuran toimintaan, ovat ryhmään kuulumisen tunne ja ystävien kanssa oleminen. (Tiirikainen & Konu 2013, 40,43.) Lisäksi riippumatta maasta, kulttuurista tai sukupuolesta, kantavin motivaatio liikuntaan osallistumiseen on se, että liikunta on kivaa. Motivoivaa on, jos harjoitteet ovat sopivia taitotasoon nähden siten, ettei toiminta ole liian vaikeaa, eikä myöskään liian helppoa. (Crane & Temple 2014, 5.)

#### **4.4.2 Palauteen antaminen**

Palautteella tarkoitetaan tietoa, joka koskee jonkin suorituksen tekemistä, käyttäytymistä, vastausta, asennetta tai itse suoritusta ja sen tulosta. Palauteen tarkoituksena on muuttaa tai ylläpitää edellä mainittuja suoritusta koskevia tekijöitä sekä tukea oppimista ja onnistumista. (Numminen & Laakso 2001, 63.; Ranne 2014, 14.) Palautetta voidaan antaa suorituksen aikana tai sen jälkeen. Yleensä palautteenanto on sanallista, mutta se on vain pieni osa palautteen antoa. Myös ohjaajan erilaiset ilmeet, eleet, asennot, äänensävyt sekä palauteen ajoitus voivat toimia palautteena. (Ranne 2014,14.; Varstala 2007, 131.)

Palaute voi tulla myös suorituksen sisältä ja omista aisteista, ilman valmentaja tai ohjaajan apua. Esimerkiksi koripalloa heittäessä, suorituksen sisältä tuleva palaute on selkeä: menikö pallo koriin? Sisäinen palaute tulee siis ilmi suorituksen luonnollisena seurauksena. Sisäistä palautetta ohjaa se, miten harjoittelija tuntee, näkee ja kuulee oman liikesuorituksensa. (Numminen & Laakso 2001, 63.; Ranne 2014, 15.)

Jotta palautetta voidaan antaa ohjaajan toimesta, on ohjaajan havainnoitava liikesuoritus tarpeeksi tarkasti. Ohjaajan on osattava arvioida, mistä asioista on tähdellistä antaa palautetta juuri kyseisellä hetkellä. Ohjaajan on mietittävä, onko järkevämpi korjata pieniä

teknillisiä virheitä vai antaa positiivista ja motivoivaa palautetta. Näihin asioihin vaikuttavat muun muassa ohjattavan ikä, taitotaso, tietotaso ja kokemukset. On myös tärkeää, että ohjaaja osaa hahmottaa, mistä kyseinen tekniikkavirhe johtuu ja millaisella muutoksella sen saa korjattua. (Varstala 2007, 131.)

Palautteenannon tavoitteena on motivoida oppilasta ja lujittaa hänen suorituksiaan. Jotta palaute olisi motivaatiota vahvistavaa, eikä sammuttava, on sen esittämiseen kiinnitettävä huomiota. Virheen huomioimisen tai osoittamisen asemasta tulisi antaa korjaava ehdotus eli neuvoa oikea liiketapa. Esimerkiksi tekniikkaa korjattaessa ei todeta, että käsi on liian alhaalla, vaan kehoitetaan nostamaan kättä ylemmäksi. (Suomen Taidoliitto ry b, 18.)

## 5 Opinnäytetyön tavoite

Tämä opinnäytetyö on syntynyt toimeksiantona Suomen Taidolle. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda pohja taido-ohjaajien käyttöön tulevalle harjoitevideopankille sekä kehittää malli, jonka avulla harjoitevideoita voidaan tulevaisuudessa työstää mahdollisimman vauhtomasti. Harjoitevideoiden tavoitteena on toimia nykyaikaisena harjoitepankkina taido-ohjaajille. Videoiden on tarkoitus helpottaa ohjaajan työtä esimerkiksi taidon perustekniikoiden opettamisessa.

Tavoitteena on luoda kolme esimerkkivideota, jotka testataan testiryhmällä ja tämän jälkeen testiryhmältä saadun palautteen pohjalta muokataan toimivammaksi. Tarkoituksena on luoda konsepti, jonka avulla harjoitevideoita pystytään luomaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

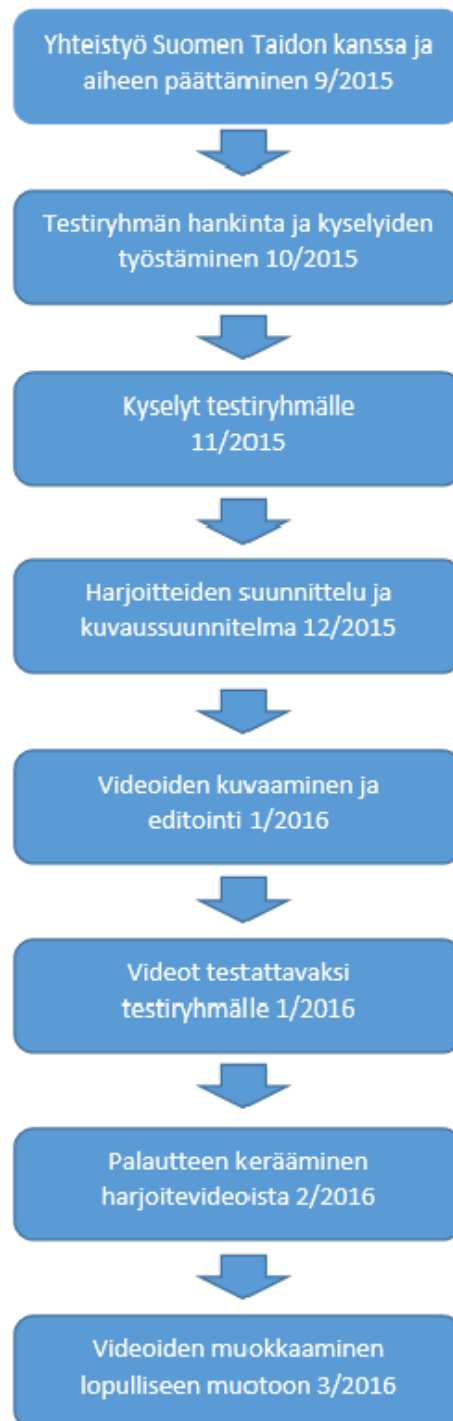
Opinnäytetyö on ajankohtainen ja tarpeellinen Suomen Taidolle. Tällä hetkellä monissa taidoseuroissa perustekniikoita opetetaan hyvin perinteisellä tavalla eli pisteillä harjoiteltuna. Tämä tarkoittaa, että jokaisella taidokalla on oma piste, jossa hän seisoo, eikä pisteeltä saa poistua ilman ohjaajan lupaa. Pisteellä toistetaan perusasioita luvun mukaan, joko vaiheittain tai kokonaissuorituksina. Videopankin avulla, tavoitteena on päästä irtautumaan siitä ajatuksesta, että esimerkiksi perustekniikoiden harjoittelun tulisi olla juuri tällaista pisteellä tehtävää harjoittelua, vaan antaa uutta näkökulmaa ja valmiita malleja siihen, kuinka nämä asiat voidaan käydä läpi toiminnallisesti.



## 6 Työn vaiheet

Työskentely ja yhteistyö Suomen Taidon lajipäällikön kanssa alkoivat syksyllä 2015. Työskentely aikataulutettiin ja työ eteni johdonmukaisesti suunnitelman mukaan. Työnvaiheet ja aikataulu on näkyvissä kuviossa 1.

Kuvio 1. Työn vaiheet.



## 6.1 Testiryhmä

Testiryhmään haluttiin taido-ohjaajia, jotka ohjaavat tällä hetkellä taidoa 12–17-vuotiaille. Testiryhmä (N=4) koostui Keravan Sandokain kolmesta ohjaajasta ja yhdestä Jyväskylän Jigotain junioriohjaajasta. Testiryhmään kuuluivat myös Keravan Sandokain nuoret, sillä heille teetettiin myös oma kysely ja harjoitevideot testattiin heillä. Testiryhmää mainostettiin ja kerättiin seurapostin yhteydessä (Liite 1), facebook -julkaisuilla ja henkilökohtaisilla yhteydenotoilla.

## 6.2 Kyselyt

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole tarpeen, eikä mahdollista suuri tutkimusyksiköiden joukko. Näin ollen kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei päätelmiksi riitä pelkät tilastolliset todennäköisyydet. Laadullinen tutkimus koostuu kahdesta eri vaiheesta; havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. (Alasuutari 1995, 38–39.) Kvalitatiivinen tutkimus eroaa kvantitatiivisesta tutkimuksesta esimerkiksi datan sisällöllä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa datana käytetään numeroita, kun taas kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään sanoja sekä kirjoitettua ja puhuttua kieltä. (Braun & Clarke 2013, 4) Laadullinen tutkimus auttaa erityisesti ymmärtämään kohdetta, jota tutkimuksessa tarkastellaan. Laadullisella menetelmällä pyritään selittämään tutkimuskohteen päätösten ja menetelmien syitä. Tutkimus rajoittuu pienempään määrään, mutta tulokset pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin ”Miksi?”, ”Miten?” ja ”Millainen?” (Heikkilä 2010, 16–17.) Laadullista tutkimusta analysoidaan vertailemalla laadullisia eroja, yhtäläisyyksiä ja sisältöjä (Koivula, Suihko & Tyrväinen 1999, 39).

Syksyllä 2015 tuotettiin kaksi kvalitatiivista kyselyä. Toinen junioriohjaajille (Liite 2) ja toinen Keravan Sandokain junioreille (Liite 3). Kohderyhmä oli hyvin pieni, joten kyselyt oli järkevämpi tuottaa kvalitatiivisina. Näin ollen saatiin myös tarkentavampia vastauksia siitä, mihin asioihin tai tekniikkoihin ohjaajat ja juniorit itse kaipasivat apua.

Kyselyiden tavoitteena oli antaa vastauksia harjoitevideoiden sisältöihin. Kyselyt testattiin testihenkilöllä ennen niiden julkaisemista. Tällä varmistuttiin, että kyselyt tuottavat vastauksia, joita voidaan käyttää apuna videoiden sisällön suunnittelussa. Ohjaajien kyselyssä kysyttiin muun muassa opettamisen kannalta vaikeita perustekniikoita ja miten he saavat ohjattavien mielenkiinnon säilymään harjoituksissa. Nuorilta kysyttiin myös vaikeita

perustekniikoita, mutta nyt oppimisen kannalta. Nuorilta kysyttiin myös esimerkiksi monivalintakysymyksenä, miten nuori itse oppii parhaiten.

Vuoden 2016 alussa toteutettiin toinen kysely testiryhmän ohjaajille (Liite 4). Tämän kyselyn tarkoituksena oli kerätä palautetta kolmesta esimerkkiharjoitevideosta. Palautetta kysyttiin muun muassa harjoitteiden toimivuudesta, videoiden laadusta sekä siitä, mikä videoiden malleista (ohjeet ennen videota, ohjeet videon aikana tai ohjeet puheena videon taustalla) palveli tarkoitusta parhaiten. Kyselyn vastausten pohjalta harjoitevideoita muokattiin toimivammaksi ja luotiin malli, joilla tulevaisuudessa toteutettavat harjoitevideot kannattaisi luoda.

### 6.2.1 Alkukyselyiden tulokset

Ensimmäisestä ohjaajille ja nuorille toteutetusta kyselyistä saatiin vastauksia, jotka määrittelivät tekniikat, joista harjoitevideot tehtiin. Kyselyihin vastasi kaikki testiryhmän ohjaajat ja kaksi junioria.

Taulukko 5. Vaikeaksi koetut sen-tekniikat.

<b>Sen-tekniikkaluokka</b>			
Tekniikka:	Ohjaajat kokivat vaikeaksi: (N=4)	Nuorista koki vaikeaksi: (N=2)	Yhteensä: (N=6)
sentai shajō-geri	2		2
sentai haimen-dōri	1		1
sentai harai-kuzushi	1		1
sentai gyakujō-geri	2	1	3

Taulukko 6. Vaikeaksi koetut un-tekniikat.

<b>Un-tekniikkaluokka</b>			
Tekniikka:	Ohjaajista koki vaikeaksi: (N=4)	Nuorista koki vaikeaksi: (N=2)	Yhteensä: (N=6)
untai hien-geri	1	1	2
untai gajō-geri	1		1
untai zenmen-dōri	2		2
untai gyakute-dōri	1		1
untai oshi-kuzushi	1		1

Taulukko 7. Vaikeaksi koetut hen-tekniikat.

<b>Hen-tekniikkaluokka</b>			
Tekniikka:	Ohjaajista koki vaikeaksi: (N=4)	Nuorista koki vaikeaksi: (N=2)	Yhteensä: (N=6)
hentai manji-geri	3	2	5
hentai senjō-geri	1		1
hentai nage-kuzushi	2		2

Taulukko 8. Vaikeaksi koetut nen-tekniikat.

<b>Nen-tekniikkaluokka</b>			
Tekniikka:	Ohjaajista koki vaikeaksi: (N=4)	Nuorista koki vaikeaksi: (N=2)	Yhteensä: (N=6)
nentai jun-ashi-garami	1		1
nentai jun-dō-garami	1		1
nentai gyaku-dō-garami	1		1
nentai gaeshi-garami	3		3
nentai hangetsu-ate	2	1	3

Taulukko 9. Vaikeaksi koetut ten-tekniikat.

<b>Ten-tekniikkaluokka</b>			
Tekniikka:	Ohjaajista koki vaikeaksi: (N=4)	Nuorista koki vaikeaksi: (N=2)	Yhteensä: (N=6)
tentai hai-kōten-geri	3		3
tentai ude-zenten-zuki	2		2
tentai ude-kōten-zuki	1		1

Videoihin valittiin useimmiten vaikeaksi mainitut tekniikat. Koska sentai shajō-geri ja hentai manji-geri ovat lähes sama tekniikka ja ne olivat mainittu vaikeaksi yhteensä seitsemän kertaa, valittiin kyseinen tekniikka yhteen harjoitevideoista. Sentai shajō-geri ja hentai manji-geri koettiin nuorten keskuudessa vaikeaksi oppia, sillä heille vaikeaa oli alas meno, sillä polvi meni helposti maahan. Lisäksi nuoret kokivat vaikeaksi oikean liikeradan löytämisen. Ohjaajien mielestä tekniikkaa on vaikea opettaa:

*"Manjigeri itsessään on jo useimmille nuorille haasteellinen, sillä nuoret kiertävät herkästi jalat ristiin ja potku tulee myöhässä. Olen monesti miettinyt, voisiko nuorilla yleistyvällä jalkojen sivuttaisavauksen hankaloitumisella olla osaksi vaikutusta. Tähän vielä yhdistettynä sengipyörähdys, joka on usein jo alkutaipaleella opittu vaiheittain puikkauksella ja käännös jää hitaaksi."*

*"Manjigeri tekniikkana on jo itsessään vaikea ja sen yhdistäminen sen-liikkumiseen on sitten vielä askel pidemmälle (shajogeri)."*

*"Manjigeriä on opetettu niin monella tavalla, että kohta saa olla aikamoinen fakiiri, että löytää sellaisen tavan, millä viimeinenkin juniori hoksaa mistä on kyse."*

Toisena tekniikkana harjoitevideoihin valittiin nentai hangetsu-ate, sillä se oli mainittu vaikeaksi sekä nuorten, että ohjaajien vastauksissa. Nuorten oli vaikeaa löytää tekniikan onnistumista edellyttävä oikeaoppinen liikerata. Ohjaajien mielestä vaikeaa tekniikan opettamisesta tekee:

*"Hangetsuatussa kädet jäävät suoriksi, katseen paikka on haasteellinen ja vartalon ja lantion käytön hallinta on haasteellista."*

*"Itse en ole oppinut ko. tekniikoita kunnolla, joten uudet lisävaiheet olisivat tervetulleita omaankin oppimiseen. Ja samalla niiden opettaminen toiselle helpottuu."*

Kolmantena tekniikkana harjoitevideoihin valittiin tentai hai-kōten-geri. Ohjaajat kokivat tekniikan opettamisen vaikeaksi:

*"Koten itsessään on niin työläs, että potkun yhdistäminen ei onnistu, sillä alkuasento potkulle jää puutteelliseksi. Yleisin ongelma on ollut luonnollisesti käsillä avustaminen kotenissa."*

*"Oma osaaminen ja sen puutteet."*

*"Keskivartalo avautuu kun selkä osuu maahan. Käsien käyttöä puuttuu kun pää on kohti tatamia."*

Nuorten kyselystä kävi ilmi, että heille mielekkäimmät ja parhaimmat harjoittelumuodot ovat vaiheittain harjoittelu, parin kanssa harjoittelu ja leikin tai pelin kautta harjoittelu.

## **6.2.2 Palautekyselyn tulokset**

Kyselyyn harjoitevideoista vastausten määrä jäi hyvin suppeaksi. Mutta palaute, mitä videoista saatiin, oli hyvin yksimielistä. Jokainen videoita testannut ja kyselyyn vastannut oli hyvin pitkälti samoilla linjoilla siitä, mikä toimi ja mikä ei. Sentai shajō-gerissä kaikki välivaiheet ja harjoitteet todettiin toimiviksi. Välivaiheita pidettiin selkeinä ja helposti toteutettavina. Myös nentai hangetsu-aten kaikkia välivaiheita pidettiin toimivana. Tentai hai-

köten-gerin välivaiheista toimivina pidettiin keräharjoittelua, vauhdin ottamista ja kääpiökävelyä. Koten punnerrusasentoon oli todettu liian vaikeaksi. Tekniikan ongelmakohtana koetaan juuri niskan ylimenovaihe ja punnerrusasentoon oli vaikea päästä, jos vauhti ei riitä ylimenoon, jos liike tulee vinoon tai jos kädet eivät pysy paikallaan. Kotenin harjoittelussa oli käytetty myös avustajaa, jotta harjoittelija onnistui juuri niskan ylimenovaiheessa.

Kaikki kyselyyn vastanneet olivat sitä mieltä, että helpoin ja toimivin videon malli on tentai hai-köten-geri videon malli, jossa suoritusohjeet tulevat tekstinä videon aikana. Ohjeistustyyli koettiin helpoimmaksi seurata ja ymmärtää, sillä teksti tuli näkyviin samaan aikaan liikkeen kanssa. Ohjeiden seuraaminen onnistui näin myös videoita puhelimesta katsoen. Myös puhe videon taustalla mainittiin hyväksi tyyliksi, mutta ohjeet saattoivat olla vaikeasti kuultavissa, jos video piti katsoa ihmisten ympäröimänä ja taustalla oli melua.

Vastaajat totesivat yksimielisesti videoiden laadun olevan tarpeeksi riittävä. Vapaan sanan kohdassa nousi esille videoiden hyödyllisyys ja apu esimerkiksi ”tylsien juttujen” eli perusasioiden ja -tekniikoiden opettamisen tukena. Videoiden todettiin myös olevan ehdottoman hyviä, jossa hankalat asiat olivat purettu helposti lähestyttävään muotoon. Vastaajat totesivat, että tällaisista videoista olisi suuresti apua tulevaisuudessa.

### **6.3 Videointi**

Videoiden sisältö perustui alkukyselyistä saatuihin vastauksiin. Harjoitevideoiden tekniikoiksi valikoituivat ne tekniikat, jotka olivat mainittu useita kertoja vaikeimmiksi tekniikoiksi opettaa tai oppia. Kolme vaikeimmaksi valikoitunutta tekniikkaa olivat sentai shajogeri eli etupotku maahan kallistuneena, nentai hangetsuute eli takakiertopotku alhaalta maasta ja tentai hai-kotengeri eli kuperkeikkapotku taakse.

Harjoitteiden suunnittelu käynnistyi heti, kun videoitavat tekniikat selvisivät. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin useita harjoitteita ja punnittiin, kuinka hyvin harjoitteet palvelevat mahdollisimman monenlaista oppimistyyliä. Lisäksi harjoitteita miettiessä otettiin huomioon nuorten kyselystä ilmi tulleet parhaat ja mielekkäimmät harjoittelutavat sekä ohjaajien vastaukset siihen, miksi juuri nämä kyseessä olevat tekniikat ovat vaikea opettaa. Kun harjoitteet olivat suunniteltu, ne testattiin käytännössä. Harjoitteita muovattiin siten, että ne toimivat paremmin. Myös uusia harjoitteita syntyi käytännössä kokeillen ja osa harjoitteista koettiin puutteellisiksi, liian vaikeiksi tai monimutkaisiksi ja näin ollen päätettiin jättää videoiden pois ja korvattiin toisella harjoitteella.

Videointi tapahtui kolmella kuvauskerralla. Kuvaukset etenivät kuvaussuunnitelmaa noudattaen (Liite 5). Mallina kuvauksissa toimi testiryhmäänkin kuulunut Jyväskylän Jigotain juniorohjaaja Emilia Saarenketo. Kuvaus toteutettiin Jyväskylän Monitoimitalon budosaleissa, jossa videot oli mahdollista kuvata taidon luonnollisessa harjoitusmiljöössä.

Valaistuksena toimi salien oma valaistus ja taustana salin verho ja muu salin ympäristö. Videot kuvattiin Canon digikameralla. Koska videot olivat testiversioita, ei valaistukseen, taustaan ja kameran malliin kiinnitetty suurta huomiota. Alkuun olikin tarkoitus toteuttaa lopullisten videoiden kuvaaminen ja editointi ammattimaisemilla välineillä ja ohjelmilla. Kuitenkin palautekyselyn pohjalta saadun tiedon mukaan myös normaalilla digikameralla kuvattujen videoiden laatu ja tarkkuus olivat täysin riittäviä. Näin ollen päätettiin, että myös lopulliset videot voidaan kuvata samalla kameralla kuin esimerkkivideot. Video-otoksia kuvatessa varmistettiin, että videolla näkyvät tekniikat ovat oikeaoppisesti tehty. Jos suoritukset olivat epäonnistuneita, videoitiin otos uudestaan. Tärkeää oli myös että videossa esiintyvät ihmiset hyväksyivät videon.

Editointi alkoi heti, kun kaikki videot oli saatu kuvattua. Videoiden editointi tapahtui Windows elokuvatyökalulla. Editoinnissa kokeiltiin kolmea erilaista toteutusmallia, jotta saatiin tietää, mikä videotyyli toimi parhaiten testiryhmän mielestä. Ensimmäisessä toteutusmallissa videolla tuli ensin näkyviin ohjeet kirjallisesti ja tämän jälkeen videopätkä. Toisessa ohjeet tulivat videon aikana puheena ja kolmannessa kirjoitettuna.

## 7 Harjoitevideot

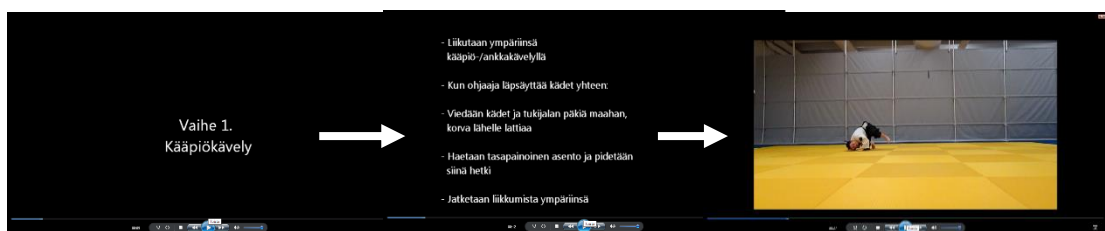
Videot muokattiin testiryhmälle tehdyn palautekyselyn vastauksien perusteella. Videoiden harjoitteisiin ja välivaiheisiin ei tullut juuri muokkauksia, lukuun ottamatta tentai hai-kōten-geri videota. Koten punnerrusasentoon koettiin liian vaikeaksi harjoitteeksi, sillä sen onnistuminen edellyttää juuri käsien oikeaa asentoa ja riittävää vauhtia, jotka koettiin hyvin vaikeina. Harjoitteen tilalle suunniteltiin ja kuvattiin harjoitteita, joissa harjoitellaan kotenin pyörähdystä lievään alamäkeen avustettuna sekä yksin ja tasaisella maalla avustettuna ja yksin.

Näihin harjoitteisiin pystyy lisäämään alastulon punnerrusasentoon, jos nuorella tekniikka toimii muuten hyvin. Kyselyn pohjalta tuli selkeästi ilmi, että helpoin ja toimivin tapa seurata videota ja suoritusohjeita oli tentai hai-kōten-geri videon kaltainen tyyli, jossa suoritusohjeet tulivat tekstinä videoiden aikana. Tästä syystä kaikki videot muutettiin malliin, jossa ohjeet tulevat kirjallisena videon aikana. Koska kyselyn perusteella harjoitevideoiden laatu koettiin riittäväksi, ei lopullisia videopankkiin tulevia videoita kuvattu ja editoitu uudestaan, vaan myös muokkaukset videoitiin samoilla välineillä kuin aiemmin.

### 7.1 Sentai shajo-geri

Sentai shajo-gerin harjoitevideossa kokeiltiin tyyliä, jossa ohjeet harjoitteen tekemiseen tulivat jo heti vaiheen nimen jälkeen (Kuva 2). Ohjeet tulivat tekstinä, jonka jälkeen tuli videopätkä mallisuorituksesta. Video jakaantuu neljään erilaiseen harjoitusvaiheeseen; kääpiökävely, sengipyörintä, nelinkontin pyörintä ja kokonaissuoritukset.

Kuva 2. Kirjallinen ohjeistus ennen videopätkää.



Ensimmäinen vaihe on kääpiökävely, jossa nuoret kulkevat salissa ympäriinsä kyykyssä. Ohjaajan merkistä nuoret hakeutuvat potkuasentoon mahdollisimman nopeasti. Harjoite valittiin videoon, sillä sen avulla tukipisteiden löytäminen oikeassa potkuasennossa helpottuu. Kyselyistä kävi ilmi, että nuorten oli vaikea pitää tukijalan polvea ilmassa ja tämän harjoituksen tavoitteena oli löytää juuri oikeaoppinen, tukeva asento, josta potku olisi



helppo toteuttaa. Harjoitteessa nuoret voivat reagoida ohjaajan merkkiin joko kuuntele-malla tai näkemällä ohjaajan liikkeit, joten harjoite palvelee useampaa oppimistyyliä. Har-joitteessa lähtöasento on jo valmiiksi matalla, jolloin oikean asennon löytäminen helpottuu.

Toinen vaihe on sengipyörintä, joka etenee progressiivisesti alussa pelkistä pystyssä tehdystä pyörähdyksestä matalaan pyörähdykseen, jonka lopussa hakeudutaan jo potku-asentoon. Nuorten kyselystä kävi ilmi, että nuorille mielekäs ja tehokas oppimistapa oli vaiheittain eteneminen. Sengipyörähdys on vaikea ja moniosainen vaihe ennen potkua, joten sen harjoittelu vaiheittain auttaa nuorta hahmottamaan erilaiset liikkeet ja suunnat pyörähdyksen aikana. Alkuun lähdetään liikkeelle pelkällä pyörähdyksellä, jotta liikerata tulee tutuksi ja pikkuhiljaa liikkeeseen lisätään vaikeusasteita siten, että lopussa lähestytään jo melkein kokonaissuoritusta. Välivaiheet ovat pieniä, jotta jokainen harjoitte-lija pysyy ryhmän mukana.

Kolmas vaihe on nelinkontin pyörintä, jonka tarkoituksena on saada potkun ajoitus oike-aksi. Vaikeaksi koettiin oikean liikeradan hahmottaminen, joten potkun irrottaminen muus-ta liikkeestä voisi auttaa potkun liikeradan ja osumakohdan hahmottamisessa.

Neljäntenä vaiheena on kokonaissuorituksia erilaisista lähtöasennoista. Jotta opeteltava taito voidaan saada autonomiseen vaiheeseen, on toistoja tultava lukemattomia määriä. Tämän takia, kun liikkeen vaiheet on opittu, on hyvä tehdä paljon kokonaissuorituksia eri-lasista lähtöasennoista, jotta toistoja kertyy lisää.

## 7.2 Nentai hangetsu-ate

Nentai hangetsu-aten harjoitevideossa kokeiltiin tyyliä, jossa harjoitteiden ohjeet kuuluivat puheena taustalla videon aikana (Kuva 3). Videossa on viisi erilaista harjoitevaihetta; lankkupyörintä, harjoittelu seinää vasten, nengipunnerrus, harjoittelu parin kanssa ja ko-konaissuoritukset.

Kuva 3. Ohjeet puheena videon taustalla.



Ensimmäinen vaihe on lankkupyörintä, jonka avulla harjoitetaan keskivartalon aktivointia. Hangetsu-atessa vaikeutta tuottaa vartalonhallinta ja lankkupyörinnän tavoitteena onkin aktivoida keskivartalo, jolloin sen käyttäminen ja hahmottaminen helpottuu.

Toisessa vaiheessa harjoitellaan oikeaa liikerataa seinää vasten, jolloin saadaan harjoiteltua myös käsien asennot oikeiksi. Tekniikassa tapahtuu paljon yhtä aikaa, joten nuoren voi olla helpompi hahmottaa liike, jos se jaotellaan palasiin. Liikkeen onnistumisen edellytyksenä on käsien asettelu oikeisiin kohtiin, joten sitä on hyvä harjoitella ilman vartalon painoa, joka vaikeuttaa käsien toimintaa. Katseen ja potkun lisääminen liikkeeseen vaiheittain varmistavat, ettei toiminta vaikeudu liian nopeasti.

Kolmas vaihe on negipunnerrus, jossa harjoitellaan potkun liikerataa ja ajoitusta. Kun kädet on saatu aseteltua paikoilleen, voi potkua ja katsetta harjoitella myös oikeassa liikeasennossa, vaikka se olisikin melko raskasta.

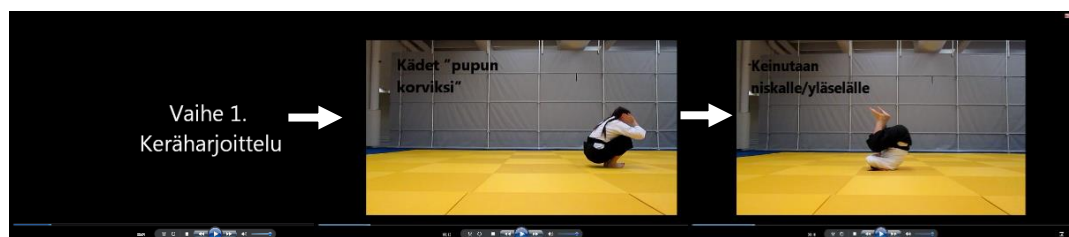
Neljäs vaihe suoritetaan parin kanssa liikerataa ja ajoitusta harjoitellen. Koska liike on raskas ja sen takia potkun ajoitus voi viivästyä, on parin tehtävänä nopeuttaa ja keventää liikettä. Parin avustuksella jokainen saa onnistumisen kokemuksia vaikealta tuntuvasta liikkeestä, joka motivoi jatkamaan itsenäisiin kokonaissuorituksiin.

Viidennessä vaiheessa tehdään kokonaissuorituksia. Toistojen runsaalla määrällä liike saadaan opittua.

### 7.3 Tentai hai-kotengeri

Tentai hai-kotengerin harjoitevideossa kokeiltiin tyyliä, jossa harjoitteiden ohjeet tulivat tekstinä videon aikana (Kuva 4). Video jakaantuu kuuteen erilaiseen vaiheeseen; keräharjoittelu, vauhdin ottaminen, kotenin harjoittelu alamäkeen, kotenin harjoittelu tasaisella, kääpiökävely ja kokonaissuoritukset.

Kuva 4. Ohjeet tekstinä videon aikana.



Harjoitusten vaiheet alkavat keräharjoittelulla, jolla pyritään saamaan oikeaoppiset vartalon ja käsien asennot. Ohjaajien kyselystä kävi ilmi, että itse koten eli takaperin kuperkeikka aiheutti vaikeudet tekniikan onnistumiseen. Siksi harjoitteissa keskityttiin pää osin siihen, että kuperkeikka saataisiin onnistumaan. Kuperkeikan tärkein ydinkohta on tiukka kerä, jonka avulla vartalo pyörähtää ympäri. Keräharjoittelu auttaa nuorta hahmottamaan oman vartalonsa asennon liikkeen aikana.

Toisena vaiheena toimii vauhdinotto, jonka tarkoituksena on lisätä vauhtia suoritukseen, jolloin kerän pyörähtäminen ympäri helpottuisi. Vauhdinottoa harjoitellaan myös eri lähtöasunnoista, jotta myös kokonaissuoritus onnistuu erilaisista lähtöasunnoista. Vauhdinoton harjoittelu auttaa nuorta lähtemään rohkeasti selkä edellä liikkeeseen, sillä ilman tarpeeksi suurta vauhtia, ei liike mene ympäri.

Kolmannessa vaiheessa rakennetaan tatameista loiva alamäki, jonka tarkoituksena on auttaa kuperkeikan pyörähtämistä. Alamäessä harjoitellaan kotenia avustuksella ja yksin. Jos harjoittelijan taidot riittävät, voi hän kokeilla tehdä kotenin siten, että alastulo tulee punnerrusasentoon. Tämä auttaa potkun ajoitukseen siten, että se lähtisi suoraan kuperkeikasta, jolloin pyörähdysten antama voima voidaan käyttää hyödyksi. Kuperkeikan on oltava tarpeeksi vauhdikas, jotta alastulosta päästään suoraan potkuasentoon.

Neljännessä vaiheessa kotenia harjoitellaan tasaisella yksin ja avustuksella. Nuori voi taas kokeilla tehdä alastulon punnerrusasentoon.

Viides vaihe on kääpiökävely, jossa nuoret kulkevat salissa ympäriinsä kyykyssä. Ohjaajan merkistä nuoret hakeutuvat potkuasentoon mahdollisimman nopeasti. Jotta potku tapahtuu oikealla liikeradalla ja osuu oikeaan osumakohtaan, on sen harjoittelu helpompi eristää kokonaisesta liikkeestä. Jos koten ei onnistu hyvin, on vaikea saada potkua onnistumaan, joten sitä on hyvä harjoitella myös erikseen. Reagointi ohjaajan antamaan merkkiin ohjaa potkun oikeaa ajoitusta.

Kuudennessa vaiheessa tehdään taas kokonaissuorituksia erilaisista lähtöasunnoista, jotta oikeaoppisesti tehdyt toistomäärät kasvavat.

## 8 Pohdinta

Kuten työssä useamman kerran mainittiin, videovalmennus on hyvin nykyaikainen ja hyvin yleistynyt valmennusmuoto (McCarron 2013). Oli siis luonnollista, että alkuun opinnäytetyön idea oppaasta taidon junioriohjaajille, toteutettiin videoina. Harjoitevideopankki on huomattavasti ajankohtaisempi ja nykyajassa käytännöllisempi, kuin paperilla oleva tulos-tettu opas.

Tänä päivänä teknologia on merkittävässä roolissa koko sosiaalisessa kanssakäymisessä ja sen takia on hyvä, että myös liikunta ja liikunnan valmennusmenetelmät uudistuvat. Videovalmennusta osataan käyttää Suomessa hyödyksi jo monien eri lajien valmennuksessa (Suomen Jääkiekkoliitto 2016.; Suomen Judoliitto 2016.; Suomen Voimisteluliitto.). Videovalmennuksen tarjontaa on laidasta laitaan myös muilla osa-alueilla, ja videokursseja tarjotaan Suomessa muun muassa liikuntaharjoituksiin, parisuhteen parantamiseen ja jopa oman sydämen tutkimiseen. Videokurssit ja videovalmennus ovat siis uusi, mutta tehokkaasti ja nopeasti leviävä menetelmä. Nämä seikat tekevätkin juuri tästä opinnäytetyöstä ja videovalmennuksen hyödyntämisestä taidon ohjaamisessa erittäin ajankohtaista.

Lähes jokainen aikuinen kantaa päivittäin mukanaan älypuhelin. Myös nuorilla älypuhelin kulkee mukana koulussa (Edu.fi 2015). Älypuhelimien avulla tietojen jakaminen onkin helpompaa kuin koskaan. NykYTEknologia antaa myös mahdollisuudet itsenäiseen valmentautumiseen, sillä tietoa on saatavilla todella helposti ja todella paljon. Esimerkiksi monet kuntosaliharjoittelun aloittavat opettelevat painonnostotekniikoita internetistä löytävien tekniikka- ja opetusvideoiden avulla. Koska älypuhelin on toimiva ja helppo väline videoiden katseluun, on tärkeää, että opinnäytetyöprosessin aikana taidon harjoitteluun luodut harjoitevideot ovat helposti älypuhelimella katsottavassa muodossa. Jos videon katsomiseen tarvitaan tietokone, nousee kynnys katsoa video ja on mahdollista, ettei sitä katsota ollenkaan. Näin ollen video on hyödytön, eikä palvele tarkoitustaan.

Taidoon videovalmennus sopisi hyvin. Koska kyseessä on hyvin taito ja tekniikka painotteinen laji, on videoiden hyödyntäminen osana valmennusta tärkeää. Harjoitevideoissa, jotka toimivat mallina harjoitteluun, pystytään kiinnittämään katsojan huomio tiettyihin ydinkohtiin, jotka ovat liikkeen onnistumisen kannalta tärkeitä. Koska harjoitevideoita voidaan kelata, toistaa, hidastaa ja pysäyttää, on tarkkojen yksityiskohtien tarkastelu huomattavasti helpompaa. (Denison ym. 2013, 97.) Lisäksi taidossa palautteen antaminen videon avulla mahdollistaa huomattavasti tarkemman ja havainnollisemman palautteen harjoittelijalle, kuin pelkkä valmentajan antama suullinen palaute.

Valmennusmenetelmänä videot tuovat uudenlaisia mahdollisuuksia taidoon. Kaikki erilaiset videovalmennuksen keinot ovat varmasti hyödynnettävissä taidon valmennuksessa ja on rikkaus, että menetelmiä osataan hyödyntää jo jonkin verran. Valmentajalle ohjevideot voivat toimia apuna harjoituksen suunnittelussa ja harrastajalle apuna omatoimisessa harjoittelussa. Videoanalyysit toimivat erittäin hyvänä palautteena harrastajalle, mutta myös valmentaja voi saada tärkeää tietoa sekä tehdä huomioita videon hidastustoiminnoilla. Esimerkiksi erilaisten akrobatialiikkeiden harjoittelu voisi helpottua videoita käyttäen. Lisäksi oikean mallin ja mielikuvan luominen esimerkiksi hokein suorittamiseen voidaan rakentaa videoiden avulla.

Pienessä lajissa, kuten taido, on hyvää jakaa omia tietojaa ja vinkkejään muille harrastajille ja valmentajille. Videoiden avulla saadaan tarkat ohjeistukset esimerkiksi juuri erilaisten harjoitteiden tai akrobatialiikkeiden harjoitteluun. Tulevaisuudessa videoiden käyttö osana valmennusta ja tiedon jakoa tulee varmasti lisääntymään myös taidossa. Kuitenkin tekniikkapainotteisen lajin harjoittelussa valmentajan rooli on merkittävä, eikä sitä voi korvata pelkillä videoilla, joka ei varmasti videovalmennuksen tavoite olekaan. Videovalmennus toimii parhaiten silloin, kun valmentaja osaa hyödyntää sen monia ainutlaatuisia ominaisuuksia osana omaa valmennusta ja muita menetelmiä.

Videoista tehdyn palautekyselyn avulla päätettiin lopullisten videoiden malli, jossa suoritusohjeet tulevat tekstinä videon aikana. Testiryhmä oli kokeillut videoiden katsomista älypuhelimesta ja kokivat juuri kyseisen tyylin parhaana. Teksti oli tarpeeksi suurta, jotta sen pystyi lukemaan myös pieneltä näytöltä, kuten puhelimesta. Myös ohjeiden anto puheena koettiin osittain toimivaksi, mutta ääntä saattoi olla vaikea kuulla, jos videota katsoi esimerkiksi ihmisjoukon keskellä. Koska on erittäin tärkeää, että videot ovat helposti katsottavissa, otettiin käyttöön malli, joka mahdollisti videoiden katsomisen älypuhelimesta milloin ja missä vain. Älypuhelimien käytön ja tiedon levittämisen helppous olisi tärkeää ottaa huomioon valmennuksessa ja valmennusoppien jakamisessa.

Opinnäytetyöprosessin aikana tuotettujen kyselyiden tulokset eivät yllättäneet. Ensimmäisestä kyselystä esiin nousivat tekniikat, jotka koetaan yleisesti myös aikuisten keskuudessa vaikeiksi. Myös syyt siihen, miksi tekniikat tuntuivat vaikeilta, olivat vastaajien kesken hyvin samankaltaisia. Monet ohjaajista totesivat myös hankalaksi saada junioreiden mielenkiinnon säilymään vaikeita asioita harjoitellessa. Vastaukset olivat hyvin pitkälti juuri sellaisia kuin niiden oletettiin olevan, mutta oli hyvä saada varmistus käsitykselle, mikä minulla ja toimeksiantajalla oli taidon juniorivalmennuksesta. Vastaukset antoivat hyvin raameja siihen, millaisia harjoitteita tulisi suunnitella, jotta ne auttavat juuri niihin ongelmiin ja ydinkohtiin, jotka valmentajat tai juniorit itse olivat maininneet haastaviksi. Koska vas-

tauksissa tuli esille paljon muitakin tekniikoita, kuin kolmeen harjoitevideoon päätyneet, voidaan kyselyn tuloksia käyttää jatkossa hyväksi, kun harjoitevideoita tuotetaan lisää.

Palautekyselyllä saatiin paljon arvokasta tietoa siitä, toimivatko videot ja niiden harjoitteet käytännössä. Oli hyvä, että vastaajat uskalsivat rehellisesti kertoa, mikä videoissa toimi ja mikä ei. Koska myös kehitettävää palautetta tuli, voidaan luottaa siihen, että positiivinen palaute oli realistista, eikä vastauksilla esimerkiksi yritetty miellyttää minua. Tärkeimpinä huomioina toimivat harjoitteiden toimivuus ja niiden muokkaaminen sekä kaikkien videoiden muokkaaminen siten, että ohjeet tulevat tekstinä videon aikana. Näillä muutoksilla videoista saatiin toimivia.

Positiivinen huomio oli, että niin sanotun ”kotitekoisen” videon laatu koettiin riittäväksi. Tämä kannustaa myös muita taidon harrastajia toteuttamaan omia videoita sekä jakamaan omia vinkkejä muille. Lisäksi se, että videointi voi tapahtua tavallisella kameralla tai jopa tarkalla puhelimen kameralla, helpottaa videoiden työstämistä, sillä näin ollen videon kuvaamiseen ja valmistamiseen pystyy lähes kuka vain.

Videoilla olevien harjoitteiden oli tarkoitus antaa uutta näkökulmaa ja vinkkejä, miten perustekniikoiden harjoittelu voisi olla toiminnallista sekä mielekästä, jotta nuorten keskittyminen saataisiin säilymään pidempään ja oppiminen olisi mukavaa. Vanhat tavat ja käsitykset ovat kuitenkin melko tiukassa, joten nähtäväksi jää, kuinka pitkään menee, ennen kuin ajatus oppilasjohtoisesta harjoittelusta tavoittaa kaikki jäsenseurat ja niiden valmentajat.

Itse koen lopulliseen muotoon muokatut harjoitevideot varsin toimivina. Ne antavat tarkat ohjeet juniorivalmentajalle, miten edetä ja mitä asioita on huomioitava kyseistä tekniikkaa opettaessa. Ohjaajan oma kokemus ja ammattitaito määrittelevät, kuinka paljon hän videota käyttää apunaan eli onko se vain tukena ja vinkkejä antamassa vai rakentuuko tekniikan opettaminen vain videosta saatuihin harjoitteisiin. Videot soveltuvat siis uudelle ohjaajalle tai jo kokeneemmalle ohjaajalle. Lisäksi videoiden harjoitteita voi vapaasti soveltaa tai käyttää sellaisinaan myös muidenkin kuin junioreiden valmentamisessa. Mielestäni harjoitteet ovat monipuolisia ja etenevät loogisessa järjestyksessä. Harjoitteet etenevät myös niin pienin askelin helpommasta vaikeampaan, että jokainen pysyy tahdissa mukana.

Oli erittäin hyvä, että palautekyselystä nousi esille koten punnerrusasentoon-harjoitteen liiallinen vaikeusaste, jotta osattiin miettiä ja suunnitella vielä lisää välivaiheita takaperin kuperkeikan pyörähdykseen. Itse testasin käytännössä lopullisen tentai hai-kotengeri-

videon harjoitteita jyvaskyläläisten nuorten kanssa. Olin erittäin tyytyväinen harjoitteiden toimivuuteen, sillä tekniikan harjoittelu eteni hyvin, pikkuhiljaa kohti kokonaissuoritusta. Välivaiheet olivat mielestäni toimivia ja lähes kaikille soveltuvia. Tekniikka kehittyi ja eteni siten, että lopussa pystyimme kokeilemaan kokonaissuoritusta. Olen itse tyytyväinen videoiden lopputulokseen ja positiivinen palaute toimeksiantajalta sekä testiryhmältä vahvistivat käsitystäni, että harjoitevideot ja tuleva harjoitevideopankki tulevat olemaan hyödyllinen lisä taidon juniorivalmennukseen.

Osa taido-ohjaajista eivät miellä itseään valmentajaksi vaan juurikin ohjaajaksi. Tämä seikka tuli ottaa huomioon myös testiryhmää hankkiessa ja kyselyjä tuottaessa. Toiminta valmentajan ja ohjaajan välillä on samanlaista, mutta ohjaajan oma ajatus ja filosofia siitä, mikä hänen rooli on nuoren taidokan harjoittelussa, vaihtelee paljon. Vaikuttaako valmennukseen, sen etenemiseen ja tavoitteisiin se, miten valmentaja mieltää itsensä ja oman roolinsa? Mielestäni vaikuttaa. Mielestäni valmentaja uskaltaa ottaa vastuuta nuoresta, hänen kehittymisestään ja tavoitteiden onnistumisesta. Ohjaaja ohjaa harjoitteita ja on tietysti tukena nuoren harjoittelussa, mutta vastuu kehittämisestä on pääosin henkilöllä, kuka kokee itsensä valmentajaksi. Mielestäni olisikin tärkeää, että myös taidossa junioreiden, nuorten ja aikuisten ohjaajat mieltäisivät itsensä enemmän valmentajiksi. Monilla heistä on kaikki edellytykset ja taidot hyvän valmentajan rooliin.

Valmennus koetaan taidon keskuudessa ja varsinkin junioreiden ohjaamisessa melko vahvana terminä ja osittain myös ehkä liiallisesti kilpailua korostavana terminä. Kuitenkin mielestäni hyvä valmentaja osaa lukea valmennettavistaan, pitääkö valmennettava kilpailusta ja edistääkö se hänen oppimistaan. Jos se ei edistä oppimista tai nuori ei itse halua kilpailla, ei kilpailu kuulu harjoitteluun, vaikka harjoituksen ohjaajana toimisikin valmentaja.

Valmentajatermin käyttöä tuli miettiä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toimeksiantajalta tuli toive, että varsinkin testiryhmää hankkiessa valmentajan tilalla käytetään sanaa ohjaaja. Tämän koettiin oleva edellytyksenä testiryhmän syntymiselle, sillä monet olisivat saattaneet vierastaa juuri valmentaja -sanaa ja sen takia jäädä pois testiryhmästä. Eräs syy rohkeaan valmentajan roolin ottamiseen voi olla myös taidossa oleva hierarkia vyöarvojen sekä valmentajan ja harjoittelijan välillä. 1 dan tai alemman vyöarvon omaavan voi olla vaikea kokea itseään valmentajana, vaikka ohjaisikin harjoitukset, jos paikalla on korkeampia vyöarvoja.

Koko opinnäytetyö käsittelee käsitteitä ohjaaminen, valmentaminen ja opettaminen. Käsitteet ovat kaikki lähellä toisiaan, mutta niiden välillä on myös eroja. Myös opinnäytetyön nimeä miettiessä oli otettava huomioon kohderyhmä, jota varten opinnäytetyö on tehty.

Tästä syystä opinnäytetyön nimeen valikoitui käsite ohjaaminen. Ohjaaminen ei ole liian vahva termi, jotta taidon ohjaajat omaksuvat sen tarkoittavana itseään. Ohjaaminen on käsitteenä kuitenkin hyvin lähellä valmentamista, jota tämä työ pääosin käsittelee.

Myös opinnäytetyön toimeksiantaja, Suomen Taido, oli tyytyväinen harjoitevideoihin. Toimeksiantaja totesi harjoitteiden etenevän helposti vaikeampaan sekä niiden olevan toiminnallisia ja mielekkäitä, jolloin nuoren mielenkiinto saataisiin säilymään pidempään ja oppiminen olisi mukavaa. Opinnäytetyö ja harjoitevideot koettiin hyödyllisiksi, sillä työ käsittelee paljon taidon junioriohjaajille tärkeitä teemoja kuten drop out-ilmiötä ja opettamista. Toimeksiantaja uskoi, että opinnäytetyötä tullaan lukemaan ahkerasti taido-ohjaajien keskuudessa.

Omasta mielestäni kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi oli onnistunut. Tavoitteet täyttyivät eli saimme luotua pohjan harjoitevideopankille, joka on suunnattu erityisesti nuorten taidokoiden ohjaajille. Jos tekisin työ uudestaan, osaisin varmasti hyödyntää paremmin muiden ohjaajien kokemusta ja ammattitaitoa. Olenkin suunnitellut tulevaisuudessa harjoitevideoita tehdessä, kysellä vinkkejä ja toimintamalleja tekniikoiden opettamiseen eri valmentajilta ympäri Suomea ja mahdollisesti myös muiden maiden valmentajilta. Lisäksi aikataulun puitteissa olisin valinnut useampia tekniikoita ja tehnyt useampia harjoitevideoita testattavaksi. Jos testiryhmältä olisi saatu palautetta useammasta videosta, voisi tulevaisuudessa videoiden valmistaminen olla vieläkin helpompaa ja sujuvampaa. Tulevaisuudessa olisi mukava, jos harjoitevideot saataisiin kuvattua junioreiden kanssa, jolloin harjoitteet ja avustukset voitaisiin videoida juuri oikealla kohderyhmällä.

Testiryhmä jäi valitettavasti suunniteltua suppeammaksi, joka voi vaikuttaa työn luotettavuuteen. Testiryhmä koostui vain muutamista ohjaajista ja henkilöitä oli vain kahdesta eri seurasta. Kuitenkin ikähaitari oli laaja, joka antaa tukea sille, että myös eri taustaiset ja eri vyöarvoiset junioriohjaajat kokevat harjoitevideoiden käytön samalla tavoin. Testiryhmästä oli suuri apu videoitavien tekniikoiden valitsemisessa, lopullisten videoiden mallin valitsemisessa sekä harjoitevideoiden kokeilussa. Testiryhmälle tuotetut kyselyt toimivat hyvin kvalitatiivisina kyselyinä. Kyselyiden vastaukset antoivat tarkkaa tietoa vaikeiden tekniikoiden lisäksi myös juuri siitä, miksi nämä tekniikat koettiin vaikeiksi.

Itse opin työn jokaisessa vaiheessa paljon. Videointi ja editointi olivat minulle uusia asioita, jotka tuntuivat alkuun hieman jännittävältäkin. Opinnäytetyöprosessin alussa oli suunnitelmissa, että videointi ja editointi tapahtuisi muiden taidokoiden avustuksella, joilla ammattitaito riittäisi laadukkaiden videoiden tuottamiseen. Aikataulullisista syistä harjoitevideot toteutettiin ”kotitekoisella” laadulla. Kuitenkin tämä laatu koettiin riittäväksi ja tavoitet-



ta palvelevaksi, joten päätettiin, että kaikki videot voidaan toteuttaa minun toimestani, eikä niiden kuvaamiseen tai editoimiseen tarvita välttämättä ammattilasia. Kun videot piti tehdä alusta loppuun itse, oli oppiminen paljon laaja-alaisempaa. Oli ilo huomata, että jo tietotekniikan perustaidoilla saa tehtyä melko laadukkaan harjoitevideon, kun videon työstäminen etenee suunnitelmallisesti ja jo kuvausvaiheessa tiedetään millaisia ottoja kokonaisen videon toteutukseen tarvitaan.

Omat taidot kuvauksien suunnittelussa, kuvaamisessa ja editoinnissa kehittyivät huomattavasti jo kolmen videon lopulliseen muotoon toteuttamisessa. Tulevaisuudessa videoiden työstäminen tuleekin olemaan huomattavasti helpompaa kun taidot kuvaamisessa ja editoinnissa ovat kehittyneet. Lisäksi työskentely helpottuu, kun se etenee suunnitelmallisesti toimivaksi testatun konseptin mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessi oli hyvin vaiherikas ja opettava kokemus. Taustakirjallisuutta etsiessä ja tutkiessa sekä kirjallisuuskatsausta tehdessä nousi esille paljon asioita, jotka herättivät ajatuksia myös omasta ohjaamis- ja valmennusfilosofiastani. Erityisesti motiivoinnista, oppimistyyleistä ja opetusmenetelmistä kirjoittaessa tuli pohdiskeltua paljon. Toteutuvatko nämä asiat minun omassa ohjauksessani ja mitä on otettava huomioon, että toteutuisivat. Mitä ohjaukselta vaaditaan, että esimerkiksi erilaiset oppimistyylit tulee huomioida? Näitä asioita pohdin kirjoittaessa, mutta myös erityisesti videoita ja harjoitteita suunnitellessa. Kun oppijia on monenlaisia ja ihmiset oppivat eri aisteja käyttäen (Jaakkola 2010, 18–20), millaisia harjoitteiden tulee olla, jotta jokainen voi oppia tekniikan?

Mielestäni hyvien ja toimivien harjoitteiden luominen vaatii vankkaa tietoa oppimisesta ja opettamisesta sekä laajiosaamista ja asiantuntijuutta. Näiden lisäksi ohjaajan oma kokemus ohjaa harjoitteiden syntyä. Ne tekijät, mitkä on koettu toimiviksi, toistuvat uusissa harjoitteissa. Tulevaisuudessa harjoitevideoita tehdessä olisi hyvä, jos ammattitaitoa saataisiin hyödynnettyä näiltä kaikilta osa-aluilta. Harjoitteet tulisi suunnitella sellaisen henkilön toimesta, joka tuntee motorisen oppimisen teoriaa sekä opettamisen ja valmentamisen teoriaa. Lajiasiantuntijuutta sekä ohjaajien kokemuksia kannattaa hyödyntää esimerkiksi kyselemällä eri vyöarvoisten ja eri ohjaustaustaisten valmentajien kokemuksia siitä, miten he opettaisivat tietyt asiat. Jo kokeneemmilta ja asiantuntevilta taidon ohjaajilta ja valmentajilta, olisi voinut kysyä vinkkejä ja heidän toimintatapojaan kyseisten tekniikoiden opettamisessa jo opinnäytetyöprosessin aikana. Tämä seikka huomioiden tulevaisuudessa videoita tehdessä ja harjoitteita suunniteltaessa, osataan hyödyntää paremmin muiden ohjaajien kokemuksia. On tärkeää, että suunnittelussa osataan hyödyntää monia lajitietäjiä sekä kokeneita ohjaajia ja valmentajia, joita taidosta löytyy paljon.

Koska taido on monipuolinen laji ja pitää sisällään myös paljon harjoittelijan mielelle suunnattuja asioita, on ollut innostavaa syventyä omaan lajiin vielä paremmin. Opinnäytetyöprosessi on avannut aivan uuden ikkunan kurkistaa taidon filosofiaan ja teoriaan. Harjoittellessa lajia on tullut vahvemmin esille, se miksi harjoitteita tehdään, mihin ne vaikuttavat ja mitä ne kehittävät. Teoriaan tutkiessani olen päässyt pohtimaan enemmän asioiden taustoja ja juuri sitä, mihin asioihin kaikki taidossa tehtävät tekniikat ja harjoitteet pohjautuvat. Vaikka olen harrastanut lajia jo yli seitsemän vuotta ja tehnyt myös ammattikoulun opinnäytetyön taidoon liittyen, koen, että sain vielä aivan uutta näkökulmaa omaan lajiini. Into taidon teoriaan ja filosofiaan tutustumiseen syttyi aivan eritavalla kuin lajiharjoittelun yhteydessä. Vaikka koen oppineeni lajistani paljon, tiedän silti että, ymmärrän vasta vain murto-osan siitä, mitä taido lajina syvimiltään on.

Koen, että opinnäytetyöprosessi oli minulle ja Suomen Taidolle molemmille kannattava prosessi. Tätä seikkaa mietin paljon aihetta valitessani, sillä koen tärkeäksi, että kaikissa työsuhteissa kumpikin osapuoli hyötyy toisesta. Koen antavani Suomen Taidolle työkalut uudenlaisten ja nykyaikaisten harjoitepankkien luomiseen ja esimerkin, miten harjoitepankin luominen käytännössä toteutuu. Koen antavani taidolle myös osan omaa ammattitaitoani ja sitoutumistani luodessani harjoitevideopankin pohjan sekä harjoitevideoita, joiden harjoitteet ovat mietitty huolella siten, että ne palvelisivat tarkoitustaan mahdollisimman hyvin. Itse sain Suomen Taidolta erittäin hyvän mahdollisuuden haastaa itseäni ja testata omia kykyjäni liikunnanohjaajana. Ajatus uuden luomisesta on minulle aina hieman pelottava, mutta samalla innostava. Saadessani itselleni onnistuneen kokemuksen harjoitteiden ja videoiden suunnittelusta, testaamisesta sekä videoiden toteuttamisesta, on kasvatanut omaa rohkeuttani sekä vahvistanut uskoa itseäni ja ammattitaitooni. Omaa pystyvyyden tunnetta lisäsi myös se, kuinka luottavaisin mielin yhteistyökumppani antoi minun tehdä työtäni. Kun luottamus on molemmin puolista, on työskentely tehokkaampaa ja mielekkäämpää.

Videopankin pohjalla on nyt kolme toimivaksi koettua ja testattua harjoitevideota, mutta työskentely jatkuu edelleen. Tarkoituksena onkin nyt opinnäytetyöprosessin aikana tehtyjen huomioiden sekä sen aikana saatujen kokemusten avulla luoda kattava harjoitevideopankki, joka palvelee mahdollisimman montaa taidokaa ja erilaista oppijaa. Alkukyselyn vastauksista saamme jo hyvin tietoa siitä, mitkä muut tekniikat koetaan vaikeiksi opettaa ja onkin luonnollista, että harjoitevideopankin rakentaminen jatkuu luoden videoita juuri näiden tekniikoiden harjoittelun tueksi.

## Lähteet

Adair, J. 2009. Leadership and motivation. Kogan Page. London.

Alasuutari, P. 1995. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Vastapaino. Tampere.

Anoschkin, J. 2009. Fysiologinen kuormittavuus budolaji taidon kilpailunomaisessa seitäinhokeissa. Lahden Ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Balyi, I. & Williams, C. 2009. Coaching the young developing performer. sports coach UK. Leeds.

Bell, L. & Bull, G. 2010. Digital Video and Teaching. University of Virginia.

Bell, L. & Bull, G. 2010. TEACHING with digital video. ISTE. Washington, DC.

Benne, J. 2003. Video Performance Feedback: Improving Teacher Treatment Integrity of Behavioral Plans. Bradley University.

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2015. Valmentajien seurantakysely 2013. Edita Prima Oy. Helsinki.

Bone, C. (toim.). 2006. Complete martial arts guide. Silverdale Books. Leicester.

Braun, V. & Clarke, V. 2013. Successful Qualitative research, a practical guide for beginners. CPI Group. UK.

Crane, J. & Temple, V. 2014. A Systematic review of dropout from organized sport among children and youth. University of Victoria. Canada.

D'Amico, A., Carmeci, F. & Cardaci, M. 2006. The Self-Concept Beliefs: Self-Referential and Comparative Frames of Reference. Teoksessa: Prescott, A. (toim.). The Concept of Self in Education, Family and Sports. 179-189. Nova Science Publisher, Inc. New York.

- Denison, J., Gilbert, W. & Potrac, P. (toim.). 2013. Routledge Handbook of Sports Coaching. Routledge. New York.
- Edu.fi 2015. Oppimisympäristöjen ja tietotekniikan opetuskäytön kehittäminen. Luettavissa: <http://www.edu.fi/oppimisymparistot>. Luettu:1.4.2016.
- eOppiasema 2013. Videot opetuksessa. Luettavissa: <https://eoppiasema.wordpress.com/2013/03/28/videot-opetuksessa/>. Luettu:1.4.2016.
- Espoon Taido. Lajiesittely, osa1. Luettavissa: <http://espoontaido.org/taido/>. Luettu:20.10.2015.
- Farrel, C. 2007. The use of video as a coaching tool in high school boys` soccer. Kutztown University of Pennsylvania.
- Footballtraining4all 2016. Software and football exercises for the modern soccer coach. Luettavissa: <http://www.footballtraining4all.com/Default.aspx>. Luettu:7.4..2016.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa: Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.73–102. 1. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 8. painos. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Heinonen, V. 1989. Kasvatustieteen perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Hiltunen, S. 2003. Taido ja motorinen kehitys 7-10-vuotiailla. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.196–214. 2. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.
- Hämäläinen, K (toim.). 2013. Valmennusosaamisen käsikirja 2013. Suomen Olympiakomitea. Edita Prima Oy. Luettavissa: <http://valmentajakoulutus-fi->

bin.directo.fi/@Bin/78d4b3f81fee5c822cbaa2b537f82316/1449649576/application/pdf/235577/Valmennusosaamisen%20k%C3%A4sikirja2013Lopullinen.pdf. Luettu:9.12.2015

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jyväskylän Ammattikorkeakoulu 2010. Oppimiskäsitykset. Luettavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/>. Luettu:31.12.2015.

Keskevaari, J. 2013. Pelicans videovalmennuksen edelläkävijöitä. Etelä-Suomen Sanomat. Luettavissa: <http://www.ess.fi/urheilu/itshockeytime/2009/11/16/pelicans-videovalmennuksen-edellakavijoita>. Luettu:29.2.2016.

Koivula, U., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 1999. Mission: Possible. Opas opinnäytteen tekijälle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Tampere.

Kupias, P. 2005. Oppia opetusmenetelmistä. 4. painos. Educa-Instituutti Oy. Helsinki.

Kyheröinen, J. 2015. Taidokkaita termejä - Suomen- ja japaninkielisten termien käytöstä taidon harrastajien puheessa. Helsingin yliopisto. Suomen kielen, suomalaisugrilaisten ja pohjoismaisten kielten ja kirjallisuuksien laitos. Pro gradu-tutkielma.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.157–170. 2. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Lammi, E. 1979. Judo-valmennus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

McCarron, J. 2013. What are the Benefits of Video Analysis in Sports? Livestrong.com. Luettavissa: <http://www.livestrong.com/article/525371-what-are-the-benefits-of-video-analysis-in-sports/>. Luettu:19.2.2016.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.

Mero, A. & Jaakkola, L. 1990. Lapsen ja nuoren elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A (toim.), Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. Lasten ja nuorten harjoittelu. s.29–47. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

- Miettinen, P. 1999. Liikunnan ja urheilun merkitys kasvavalle lapselle. Teoksessa: Miettinen, P. (toim.). 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. s. 125–149. Mero Oy. Jyväskylä.
- Nash, C. (toim.). 2015. Practical Sports Coaching. Routledge. New York.
- Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa: Hakkarainen, H. (toim.), Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. s.349–360. 1. painos. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Numminen, P. 1996. KUPERKEIKKA varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Lasten keskus. Helsinki.
- Numminen, P. & Laakso, L. 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Jyväskylä.
- Ollikainen, A. 1984. Video opetuksen ja kasvatuksen kentällä. Terveyskasvatuskeskus.
- Peltari, E. 2014. Nuorten taidoharjoittelun tueksi – Opas liikkuvuuden ja hallinnan havainnointiin ja harjoittamiseen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ranne, J. 2014. Anna vaikuttaa!: Tee palautteesta vaikuttavaa! ai-ai Kustannus. Helsinki.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.). Liiku ja opi. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Ruokanen, L., Rousu, E. & Kaukola, S. 2012. Miksi juuri taidoa? Kamae 2/2012.
- Schmidt, R. & Lee, T. 2014. Motor Learning and Performance. 5. painos. Human Kinetics.
- Seppänen, L., Aalto, R. & Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. WSOY. Jyväskylä.
- Siljamäki, M. 2007. Tanssin oppiminen – enemmän kuin askeleita. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.275–283. 2.painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Simi Reality Motion Systems. 2014. Video analysis. Luettavissa:  
<http://www.simi.com/en/applications/sport/video-analysis.html>. Luettu:19.2.2016.

Suomen Judoliitto. 2016. Nuorten Judopassi. Luettavissa:  
<http://www.judoliitto.fi/judo/judopassi/nuorten-judopassi/>. Luettu:19.2.2016.

Suomen Jääkiekkoliitto. 2016. Oppaat ja materiaalit. Luettavissa:  
[http://www.finhockey.fi/junnut/oppaat\\_ja\\_materiaalit/usa-hockey-materiaali/](http://www.finhockey.fi/junnut/oppaat_ja_materiaalit/usa-hockey-materiaali/). Luettu:19.2.2016.

Suomen Jääpalloliitto. 2013. Video valmennus A-maajoukkueen tukena. Luettavissa:  
<http://www.finbandy.fi/fi/?p=1281>. Luettu:12.1.2016.

Suomen Taido 2015a. TAIDO – nykyaikainen budolaji. Luettavissa: <http://www.taido.fi/16>.  
Luettu:10.10.2015.

Suomen Taido 2015b. Historia. Luettavissa: <http://www.taido.fi/25>. Luettu:19.10.2015.

Suomen Taido 2015c. Kilpailut. Luettavissa: <http://www.taido.fi/18>. Luettu:20.10.2015.

Suomen Taido 2015d. Taidon junioreiden SM-kilpailut 2015. Luettavissa:  
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/stl.kotisivukone.com/juniorism2015kutsu.pdf>. Luettu:20.10.2015.

Suomen Taido 2015e. Nuorten valmennuspäivät. Luettavissa: <http://www.taido.fi/67>. Luettu:20.10.2015.

Suomen Taido 2015f. Nuoret taidokat – kohti haasteita ja pitkäjänteisempää harjoittelua!  
Luettavissa:  
[https://asiakas.kotisivukone.com/files/stl.kotisivukone.com/Viestintamateriaalit\\_2014-2015/nuoret\\_taidokat.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/stl.kotisivukone.com/Viestintamateriaalit_2014-2015/nuoret_taidokat.pdf). Luettu:20.10.2015.

Suomen Taidoliitto ry a. 2003. Kurssilaisen opas. Taidon määritelmä.

Suomen Taidoliitto ry b. Taidoharjoituksen ohjaaminen. Opettaminen.

Suomen Voimisteluliitto 2012. Voimisteluwiki. Luettavissa:  
<http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki?article=1816>. Luettu:19.2.2016.

Talvitie, E. 18.02.2015. Terveys, aloitteellisuus ja luovuus. Luettavissa:  
<https://taidogairon.wordpress.com/2015/02/>. Luettu:20.10.2015.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.

Tolsa, T. 2010. Kohti taidokkaampaa oppimista Taidoalvalmennus ja -valmentautuminen – pilottikoulutuksen suunnittelu. Lahden Ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Tuominen, J. 2010. Taidon teoria. Järvenpää

Turun Taidoseura 2011. Kilpailumuodot. Luettavissa:  
[http://turuntaidoseura.fi/?page\\_id=68](http://turuntaidoseura.fi/?page_id=68). Luettu:20.10.2015.

Varstala, V. 2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s.125–139. 2. painos. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Vuohiniemi, M. & Miettinen, P. 1999. Taidon oppiminen. Teoksessa Miettinen, P. (toim.). Liikkuva lapsi ja nuori. s.151–194. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2015. Liikunnan monitorointi on uusi mahdollisuus terveysliikunnan edistämisessä. Liikunta & Tiede. 5/2015.

Yuetsu, T. 1993. The Outline of Taido (Taido Gairon). Luettavissa:  
<http://www.taido.org.au/wp-content/uploads/2010/10/Taido-Gairon.pdf>. Luettu:20.10.2015.



## Liitteet

### Liite 1. Sähköpostiviesti testiryhmän hankkimiseen.

Hei!

Olen Mimmi Turpeinen ja teen Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja opintoihini liittyvää opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuoren taidokan kehitystä ja oppimista. Tavoitteenani on rakentaa harjoitevideoita taidon perustekniikoista ja muista lajin perusasioista, jotka koetaan vaikeana opettaa tai oppia sekä joiden harjoitteluun toivotaan uutta näkökulmaa. Työn valmistuttua videot tulevat jokaisen taido-ohjaajan käyttöön ja niitä saa käyttää sellaisenaan tai itse soveltaen!

#### Taustaa työlleni

Taidon oppiminen ja sen ohjaajaksi kasvaminen vaati runsaasti aikaa ja tukea. Tomi Tolsan opinnäytetyöstä (Kohti taidokkaampaa oppimista, 2010) selviää, että taidossa ohjaaja tarvitsee monipuolista osaamista, jotta hän voi tukea harrastajan kehitystä kokonaisvaltaisesti. Toki myös laji itsessään ja etenkin sen opettaminen muille opettaa ohjaajaa itseään.

Junioriohjaajan haasteina voi olla muun muassa harrastajien kiinnostuksen, motivaation tai kyvykkyyden tunteen puute. Lisäksi voi olla vaikeaa tarjota vuodesta toiseen laadukasta ja monipuolista opetusta. Nämä tekijät harrastajan kokemana vaikuttavat merkittävästi Drop out -ilmiöön, jossa yläkouluikäiset nuoret jättäytyvät pois liikuntaharrastuksistaan. Juuri ne nuoret, jotka eivät tunne itseään hyväksi harrastuksissaan, miettivät harrastuksen lopettamista viisi kertaa todennäköisemmin kuin nuoret, jotka tuntevat olevansa hyviä. Oikeanlaisella ohjaamisella ja harjoittelulla nuoren kyvykkyyden tunne säilyy ja näin hän pysyy motivoituneena harjoitteluun. Taidossa noin puolet lajin harrastajista ja kilpailijoista on lapsia ja nuoria. Lisäksi Suomen Taidon strategiassa potentiaalisten harrastajien painopisteryhmät ovat lapset sekä nuoret aikuiset.

**Etsin nyt työhöni testiryhmää.** Ryhmä koostuu taido-ohjaajista, jotka ohjaavat harjoituksia, joihin osallistuu 12-17 -vuotiaita taidoikoita. Ikäryhmäksi on valikoitunut 12-17 -vuotiaat taidokat, sillä he osallistuvat usein aikuisten kanssa samoihin harjoituksiin. Tällöin juuri nuoriin kohdistuva ohjaaminen voi jäädä huomioimatta.

#### Mitä testiryhmä tekee?

1. Syksyllä 2015 teetän testiryhmän ohjaajille lyhyen kyselyn, jossa selvitan, mihin asioihin tarvittaisiin uusia ideoita ja ratkaisuja. Kyselyn yhteydessä ohjaajien tulee myös kartoittaa antamieni ohjeiden avulla 12-17-vuotiailta ohjattaviltaan, mitkä tekniikat tai asiat ovat heidän mielestään vaikea oppia.
2. Hieman ennen joulua testiryhmä saa valmistamani harjoitevideot käyttöönsä ja kokeilevat näitä omissa harjoituksissaan muutaman viikon ajan.
3. Vuoden 2016 alussa teetän uuden kyselyn, jossa selvitetään ohjaajien ja ohjattavien kokemuksia ja mielipiteitä harjoitevideoista.

Testiryhmään osallistuminen ei teetä osallistujille juurikaan ylimääräistä työtä, sillä kyselyt tehdään helpoiksi ja nopeiksi vastata. Testiryhmään osallistujilta toivotaan kuitenkin sitoutumista aloitus- ja loppukyselyihin vastaamiseen sekä oman seuran nuorten osallistamista vastausten keräämiseen.

Jos kiinnostuit ja haluat lähteä mukaan opinnäytetyö-projektiini osana testiryhmää ota pikaisesti yhteys minuun: [mimmi.turpeinen@hotmail.fi](mailto:mimmi.turpeinen@hotmail.fi) tai Seraan: [sera.kaukola@taido.fi](mailto:sera.kaukola@taido.fi)

Tuhannet kiitokset jo etukäteen ☺

Mimmi Turpeinen

## Liite 2. Alkukysely ohjaajille.

Huippua että lähdit mukaan testiryhmään!

Tämän ensimmäisen kyselyn tarkoituksena on siis kartoittaa lähtötilannetta siitä, minkä asioiden opettamiseen taido-ohjaajat tarvitsevat apua ja vinkkejä. Lisäksi kartoitetaan nuorten käsitystä siitä, mitkä asiat heidän mielestään on vaikea oppia ja miten he oppivat parhaiten/mieluiten.

### Minkä sen-tekniikan/tekniikoiden opettamisen sinä koet vaikeimpana ja miksi?

- ☐ Sentai-chokujō-zuki – lyönti
- ☐ Sentai-shajō-geri - etupotku vartalo maahan kallistuneena
- ☐ Sentai-kaijō-geri - etukiertopotku
- ☐ Sentai-gyakusen-ate - kyynärpäälyönti taakse (pyöriminen vatsan suuntaan)
- ☐ Sentai-tecchu-ate - kyynärpäälyönti
- ☐ Sentai-shitto-ate - polvipotku
- ☐ Sentai-haimen-dōri - lyönti peukalon taiteella ja sidonta
- ☐ Sentai-harai-kuzushi - etupyyhkäisy
- ☐ Sentai-gyakujō-geri - pyörähdys-etupotku alhaalta vartalo taakse kallistuneena
- ☐ Sentai-tegatana-ate - pyörähdyslyönti kämmensyrjällä

Miksi?

Onko vaikea löytää tarpeeksi välivaiheita jonkin sen-tekniikan opettamiseen? Perustele

### Minkä un-tekniikan/tekniikoiden opettamisen sinä koet vaikeimpana ja miksi?

- ☐ Untai-eji-zuki - lyönti
- ☐ Untai-shōmen-geri - etupotku ja lyönti
- ☐ Untai-hien-geri - suora hyppypotku
- ☐ Untai-fujō-geri - kiertävä hyppypotku
- ☐ Untai-gajō-geri - hyppyetupotku molemmilla jaloilla yhtä aikaa
- ☐ Untai-fumi-ate - polkaisu vastustajan jalkapöytään
- ☐ Untai-zenmen-dōri - vastustajan sitominen kaksin käsin
- ☐ Untai-gyakute-dōri - käden lukitseminen tai katkaisu
- ☐ Untai-gyakuashi-dōri - jalan lukitseminen tai katkaisu
- ☐ Untai-oshi-kuzushi - horjutus jalalla ja käsillä

Miksi?

Onko vaikea löytää tarpeeksi välivaiheita jonkin un-tekniikan opettamiseen? Perustele

**Minkä hen-tekniikan/tekniikoiden opettamisen sinä koet vaikeimpana ja miksi?**

- ☐ Hentai-ebi-geri - takapotku kädet maassa
- ☐ Hentai-senjō-geri - takakiertopotku
- ☐ Hentai-manji-geri - etupotku vartalo maahan kallistuneena
- ☐ Hentai-suihei-geri - sivupotku
- ☐ Hentai-gyakujō-geri - etupotku alhaalta vartalo taakse kallistuneena
- ☐ Hentai-moroashi-geri - takapotku molemmilla jaloilla yhtä aikaa
- ☐ Hentai-kake-kuzushi - takapyyhkäisy
- ☐ Hentai-kaeshi-geri - sivupotku vartalo maahan kallistuneena
- ☐ Hentai-nage-kuzushi -vastustajan heitto suoraan yli

Miksi?

Onko vaikea löytää tarpeeksi välivaiheita jonkin hen-tekniikan opettamiseen? Perustele

**Minkä nen-tekniikan/tekniikoiden opettamisen sinä koet vaikeimpana ja miksi?**

- ☐ Nentai-jun-ashi-garami - jalkasakset jalkoihin polven koukistussuuntaan
- ☐ Nentai-gyaku-ashi-garami - jalkasakset jalkoihin polven ojennussuuntaan
- ☐ Nentai-jun-dō-garami - jalkasakset vartaloon lantion koukistussuuntaan
- ☐ Nentai-gyaku-dō-garami - jalkasakset vartaloon lantion ojennussuuntaan
- ☐ Nentai-hangetsu-ate - takakiertopotku alhaalta maasta
- ☐ Nentai-gaeshi-garami - vastajalkasakset jalkasaksiin
- ☐ Nentai-shajō-geri - etupotku alhaalta maasta

Miksi?

Onko vaikea löytää tarpeeksi välivaiheita jonkin hen-tekniikan opettamiseen? Perustele

**Minkä ten-tekniikan/tekniikoiden opettamisen sinä koet vaikeimpana ja miksi?**

- ☐ Tentai-hai-zenten-zuki - kuperkeikkalyönti
- ☐ Tentai-hai-zenten-geri - kuperkeikkapotku
- ☐ Tentai-hai-kōten-geri - kuperkeikkapotku taakse
- ☐ Tentai-ude-zenten-zuki - puolivolttilyönti
- ☐ Tentai-ude-kōten-zuki - puolivolttilyönti taakse
- ☐ Tentai-ude-sokuten-zuki - kärrynpyörälyönti
- ☐ Tentai-ude-sokuten-geri – kärrynpyöräpotku

Miksi?

Onko vaikea löytää tarpeeksi välivaiheita jonkin ten-tekniikan opettamiseen? Perustele

**Miten saat omien ohjattavien mielenkiinnon säilymään? Onko se haasteellista?**

**Mihin osa-alueisiin toivoisit saavasi apua, vinkkejä tai uutta näkökulmaa? Perustele hieman vastauksia alapuolelle.**

- ☐ perustekniikat
- ☐ matala unshin
- ☐ korkea unshin
- ☐ sovellutukset
- ☐ alkulämmittely
- ☐ päivän aiheeseen herättely
- ☐ loppujummat/verryttely
- ☐ pelit ja leikit
- ☐ harjoituskerran rakenne
- ☐ Muu:

Perustelut:

### Liite 3. Alkukysely nuorille.

Sukupuoli	tyttö / poika
Ikä	_____ -vuotta
Taido vuodet	_____ -vuotta
Vyöarvo	_____ -kyu

Mikä ovat kolme sinulle vaikeinta taidotekniikkaa? Miksi ne tuntuvat vaikeilta?

Miten sinä opit parhaiten ja mieluiten? (saat valita useamman vaihtoehdon)

- ☐ pisteellä luvun mukaan
- ☐ jonoissa päädystä päätyyn liikkuen
- ☐ leikin tai pelin yhteydessä
- ☐ pariharjoittelulla
- ☐ ohjaajaa tai treenikaveria seuraamalla
- ☐ sanallisella ohjauksella
- ☐ vaihe vaiheelta
- ☐ joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

Kerro lyhyesti esimerkkiharjoite, jossa sinä olet oppinut jonkin vaikealta tuntuneen asian. Mitä harjoite koski? Miten se toteutettiin? Mikä edesauttoi oppimistasi?

## Liite 4. Palautekysely videoista

### Kysely harjoitevideoista

Tällä kyselyllä kerätään palautta harjoitevideoiden toimivuudesta. Palautteen avulla muokkaan videoita ja loput videot toteutetaan parhaaksi koetulla tavalla. Vastaa siis rehellisesti mitä mieltä olet, jotta lopputuloksesta saadaan mahdollisimman hyvä!

#### Sentai shajogeri

Mitkä välivaiheista olivat toimivia?

- ☐ Kääpiökävely
- ☐ Sengipyörintä
- ☐ Nelikontin pyörintä

Mitkä välivaiheista eivät toimineet? Perustele lyhyesti.

- ☐ Kääpiökävely
- ☐ Sengipyörintä
- ☐ Nelikontin pyörintä

Perustelut

Sovelsitko jotain harjoitetta omanlaiseksi tai muokkasitko järjestystä yms.?

#### Nentai hangetsuete

Mitkä välivaiheista olivat toimivia?

- ☐ Lankkupyörintä
- ☐ Harjoittelu seinää vasten
- ☐ Nengipunnerrus
- ☐ Pariharjoitus

Mitkä välivaiheista eivät toimineet? Perustele lyhyesti.

- ☐ Lankkupyörintä
- ☐ Harjoittelu seinää vasten
- ☐ Nengipunnerrus
- ☐ Pariharjoitus

Perustelut

Sovelsitko jotain harjoitetta omanlaiseksi tai muokkasitko järjestystä yms.?

#### Tentai hai-kotengeri

Mitkä välivaiheista olivat toimivia?

- ☐ Keräharjoittelu
- ☐ Vauhdin ottaminen
- ☐ Koten punnerrusasentoon
- ☐ Kääpiökävely

Mitkä välivaiheista eivät toimineet? Perustele lyhyesti.

- ☐ Keräharjoittelu

- ☐ Vauhdin ottaminen
- ☐ Koten punnerrusasentoon
- ☐ Kääpiökävely

Perustelut

Sovelsitko jotain harjoitetta omanlaiseksi tai muokkasitko järjestystä yms.?

### **Yleisesti**

Mikä toteutustapa toimi mielestäsi parhaiten?

- ☐ Teksti-dia ennen videota (shajogeri:[https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb\\_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE](https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE))
- ☐ Ohjeet videon aikana (kotengeri:[https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb\\_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE](https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE))
- ☐ Puhe videon taustalla (hangetsu-ate:[https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb\\_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE](https://drive.google.com/drive/folders/0B2xb_vU3DmUIR01kdWl3SWZIRFE))

Miksi?

Oliko videoiden laatu riittävä?

### **Vapaa sana**

Mikä oli hyvää? Mitä muokkaisit? Olisiko tällaisista videoista sinulle junioriohjaajana apua?

Lähetä

## Liite 5. Kuvaussuunnitelma

Kuvaussuunnitelma/käsikirjoitus, Taidon harjoitevideot									
Harjoite	Kuvattavat henkilöt	Edestä	Takaa	Sivulta	Muuta huomioitavaa	Kuvattu	Editoitu		
<b>Sentai shajogeri:</b>									
Kääpiökävely									
Sengipyörintä									
Nelikontin pyörintä									
Kokonaissuoritus									
<b>Nentai hangetsuete</b>									
Lankkupyörintä									
Harjoittelu seinää vasten									
Nengipunnerrus									
Pariharjoitus									
Kokonaissuoritus									
<b>Tentai hai-kotengeri</b>									
Vauhdin otto									
Keräharjoittelu									
Koten punnerrusasento									
Kääpiökävely									
Kokonaissuoritus									